

понедельник			вторник			среда			четверг			пятница			суббота			воскресенье		
время	программа/ /тренер	Нагрузка	время	программа/ /тренер	Нагрузка	время	программа/ /тренер	Нагрузка	время	программа/ /тренер	Нагрузка	время	программа/ /тренер	Нагрузка	время	программа/ /тренер	Нагрузка	время	программа/ /тренер	Нагрузка
08,00-08,45			08,00-08,45			08,00-08,45			08,00-08,45			08,00-08,45			08,00-08,45			08,00-08,45		
09,00-09,45	CYCLE START + CORE Илья		09,00-09,45	GROUP CYCLE Дмитрий		09,00-09,45	CYCLE INTERVAL Илья		09,00-09,45	GROUP CYCLE Дмитрий		09,00-09,45	CYCLE START + SRETCHE Юлия		09,00-09,55			09,00-09,45		
10,00-10,45			10,00-10,55			10,00-10,45			10,00-10,55			10,00-10,45			10,00-10,50			10,00-10,45		
11,00-11,45			11,00-11,45			11,00-11,45			11,00-11,45			11,00-11,45			11,00-11,45	CYCLE START + CORE Юлия		11,00-11,45		
12,00-12,45	GROUP CYCLE Юлия		12,00-12,45	CYCLE START + CORE Александр		12,00-12,45	GROUP CYCLE Юлия		12,00-12,45	CYCLE START + CORE Юлия		12,00-12,45	GROUP CYCLE Александр		12,00-12,45	GROUP CYCLE Юлия		12,00-12,45		
13,00-13,45			13,00-13,45			13,00-13,45			13,00-13,45			13,00-13,45			13,00-13,45	CYCLE TEST Юлия		13,00-13,45	GROUP CYCLE Евгений	
14,00-14,55			14,00-14,45			14,00-14,45			14,00-14,45			14,00-14,45			14,00-14,45			14,00-14,45	CYCLE START + STRETCH Евгений	
15,00-15,55			15,00-15,45	GROUP CYCLE Александр		15,00-15,55			15,00-15,45	GROUP CYCLE Илья		15,00-15,55			15,00-15,45			15,00-16,00		
16,00-16,55			16,00-16,55			16,00-16,55			16,00-16,55			16,00-16,55			16,00-16,45			16,00-17,00		
17,00-17,55			17,00-17,55			17,00-17,55			17,00-17,55			17,30-18,15			17,00-17,45	CYCLE START + CORE Александр		17,00-17,45	GROUP CYCLE Илья	
18,00-18,45	CYCLE START + CORE Илья		18,00-18,45	GROUP CYCLE Илья		18,00-18,45	CYCLE START + CORE Юлия		18,00-18,45	HARD CYCLE Александр		17,30-18,15	CYCLE START + CORE Александр		18,00-20:00	CYCLE & CINEMA Александр		18,00-20:00	CYCLE & CINEMA Илья	
19,00-19,45	GROUP CYCLE Александр		19,00-19,45	CYCLE INTERVAL Илья		19,00-19,45	POWER CYCLE Юлия		19,00-19,45	CYCLE START + CORE Александр		19,00-20,00	CYCLE PARTY 2 тренера							
20,00-20,45	CYCLE START + CORE Александр		20,00-20,45	GROUP CYCLE Юлия		20,00-20,55	CONCERT Александр		20,00-20,45	CYCLE INTERVAL Илья						21,00-21,55				20,00-20,55
21,00-21,45			21,00-21,45			21,00-21,45			21,00-21,45			21,00-21,55						21,00-21,55		