



JOI	SALA 1	SALA 2	SALA 4	SALA 5	REAL RYDER	SPINNING	FIGHT CLUB	ORA
09.00								09.00
10.00								10.00
17.00				FUNCTIONAL TRAINING 50 min. / Andreea P.			KARATE COPII 90 min. / Arpad K.	17.00
17.30	TABATA 50 min. / Laura M.							17.30
18.00		HIIT WORKOUT 50 min. / Raul S.		ANTIGRAVITY FUN 50 min. / Andreea P.	REAL RYDER 50 min. / Bogdan A.			18.00
18.30	BOSU GLUTES & ABS 50 min. / Suzi L.						KICKBOX 90 min. / Arpad K.	18.30
19.00		KANGOO JUMPS 50 min. / Lavinia P.						19.00
19.30				BUNGEE SUPERFLY 50 min. / Andreea P.				19.30
19.45							KRAV MAGA 60 min. / Arpad K.	19.45
<b>VINERI</b>								
09.00								09.00
10.00								10.00
17.00								17.00
17.30		STRETCHING 50 min. / Laura M.						17.30
18.00							TAEKWONDO COPII 90 min. / Sebi C.	18.00
18.30	ZUMBA 50 min. / Simina F.	FUNCTIONAL TRAINING 50 min. / Radu L.			REAL RYDER 50 min. / Rareș C.			18.30
19.00								19.00
19.30				ANTIGRAVITY SPECIAL 50 min. / Mirela I.			TAEKWONDO COPII 90 min. / Sebi C.	19.30
20.00								20.00
<b>SÂMBĂȚĂ</b>								
09.30				ANTIGRAVITY SPECIAL 50 min. / Mirela, Andreea				09.30
10.00	TABATA 50 min. / Laura M.							10.00
11.00				BUNGEE SUPERFLY 50 min. / Mirela, Andreea				11.00

Abonament **GOLD** — Valabil la cele două săli Grand Fitness.  
[www.grand-fitness.ro](http://www.grand-fitness.ro)