

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
10:00	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	SWIMMING 12-13 лет бассейн Андрей Д.	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	SWIMMING 12-13 лет бассейн Андрей Д.	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		10:00
	ZUMBA 14-16 лет 209 Татьяна	STRETCH 12-16 лет 209 Юлия		ZUMBA 14-16 лет 209 Татьяна				
11:00			 Athletic stretch 14-16 лет 306 Наталья	SWIMMING 14-16 лет бассейн Андрей Д.		SWIMMING 14-16 лет бассейн Олеся	УШУ 12-16 лет 303 Юрий	11:00
				PILATES 12-16 лет 306 Дарья		FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья		
12:00				FLEX&RELAX 12-16 лет 306 Дарья		Каратэ 12-13 лет 303 Прина	HIP-HOP 12-13 лет 304 Полина	12:00
13:00	YOGA 14-16 лет 312 Марина			YOGA 14-16 лет 312 Марина	БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей	Каратэ 12-13 лет 303 Прина	SWIMMING 12-13 лет бассейн Олеся Ф.	13:00
						YOGA 14-16 лет 312 Марина	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юрий	
14:00						SWIMMING 12-13 лет бассейн Анастасия	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Олеся	14:00
15:00	LATINA DANCE 14-16 лет 209 Алексей	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Олеся	БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей					15:00
16:00			УШУ 12-16 лет 303 Юрий		 Athletic stretch 14-16 лет 209 Наталья			16:00
17:00		Каратэ 12-13 лет 303 Прина	SWIMMING 12-13 лет бассейн Ксения	BOSU 12-13 лет 304 Елизавета	УШУ 16:00 12-16 лет 303 Юрий			17:00
17:30			Шаолин. Футбол 12-16 лет 303 Юрий		Шаолин. Футбол 12-16 лет 303 Юрий			17:30
18:00	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Олеся	Каратэ 12-13 лет 303 Прина	AQUA FITNESS 14-16 лет бассейн Лена	PILATES 12-16 лет 306 Дарья	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Олеся	 Athletic stretch Тренировка с ярким акцентом на гибкость тела. Развивая гибкость, можно расставить два дополнительных акцента на силу и координацию движений. Как результат, вы получаете красивое тело с прекрасной гибкостью. Для всех уровней подготовки.		18:00
	FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Елизавета	PILATES 12-16 лет 306 Дарья	БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей	YOGA 14-16 лет 312 Марина	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юрий			
	YOGA 14-16 лет 312 Марина	AQUA BEGIN 14-16 лет бассейн Олеся		STRETCH 12-13 лет 304 Полина	ZUMBA 14-16 лет 209 Татьяна			
19:00	SWIMMING 12-13 лет бассейн Андрей Д.	SWIMMING 12-16 лет бассейн Андрей П.			SWIMMING 12-13 лет бассейн Ксения			19:00
	POWER BALL 14-16 лет 306 Юлия	FLEX&RELAX 12-16 лет 306 Дарья						
20:00			 Athletic stretch 14-16 лет 306 Наталья					20:00

Функциональные классы

Единоборства, Активные игры

Разум и тело, растяжка

Танцевальные классы

Силовые классы

Водные программы

 платная тренировка, по записи