

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
10:00	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	FUNCTIONAL 12-13 лет Зал 304 Дарья	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	PILATES 14-16 лет 306 Виктория	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья	AQUA BEGIN 14-16 лет бассейн Нада	10:00
12:00			YOGA 12:30 14-16 лет 306 Диана	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Виктория			Шаолин. Футбо 12-13 лет 303 Юрий SWIMMING 12-13 лет Бассейн Олеся	12:00
13:00						YOGA 12:30 14-16 лет 306 Диана	STRETCH 14-16 лет 306 Алина	13:00
15:00	YOGA 14-16 лет 306 Евгений		БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей	YOGA 14-16 лет 306 Евгений	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Нада			15:00
17:00				BOSU 12-13 лет Зал 304 Виктория				17:00
18:00	BOSU 12-13 лет Зал 304 Дарья	PILATES 14-16 лет 306 Виктория	БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей	PILATES 14-16 лет 306 Виктория	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юрий			18:00
	AQUA FITNESS 14-16 лет бассейн Олеся	ZUMBA 14-16 лет 209 Сергей По	AQUA FITNESS 14-16 лет бассейн Елена	YOGA 14-16 лет 306 Диана				
19:00			FUNCTIONAL 12-13 лет Зал 304 Лиза	STRETCH 14-16 лет Зал 304 Полина				19:00
	AB-STRETCH 14-16 лет 209 Юлия	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Виктория	ZUMBA 14-16 лет 209 Сергей По	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Виктория	Шаолин. Футбол 12-16 лет 303 Юрий			
	SWIMMING 12-13 лет Бассейн Ксения		Здоровая Спина 12-13 лет Зал 304 Лиза		STRETCH 12-13 лет Зал 304 Полина			

Функциональные классы

Единоборства, Активные игры

Разум и тело, растяжка

Танцевальные классы

Силовые классы

Водные программы



платная тренировка, по записи

ВСЕ ТРЕНИРОВКИ ПО ЗАПИСИ (ПО ТЕЛЕФОНУ 67-25-91 ИЛИ СООБЩЕНИЕМ В VIBER НА НОМЕР 8-980-740-04-17)

УВАЖАЕМЫЕ РЕЗИДЕНТЫ!

Напоминаем Вам правила посещения клуба:

1. Входить в клуб и передвигаться по нему необходимо в маске;
2. Во время тренировки маска Вам не потребуется;
3. Не забудьте взять клубную карту для более быстрого входа;
4. Не забудьте взять бутылку для воды;
5. Важно соблюдать социальную дистанцию;
6. Старайтесь чаще обрабатывать руки кожными антисептиками;

Желаем Вам хороших тренировок!