

При входе НАДЕНЬТЕ МАСКУ. При симптомах заболевания оставайтесь дома.

Уважаемые резиденты, записывайтесь, пожалуйста, на тренировки (Смс, Viber или WhatsApp на номер 8-980-740-04-17). Оповещение об отменах и заменах осуществляется согласно предварительной записи.

Просим своевременно выписываться с тренировки! Это место ждет другой резидент клуба:)

	16.ноя	17.ноя	18.ноя	19.ноя	20.ноя	21.ноя	22.ноя	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	<b>HOT IRON 2</b> 209 Петр	AIR YOGA в 8:30 😊 312 Люба	<b>POWER BALL</b> 306 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	<b>PILATES</b> 306 Дарья		09:00
	<b>SPIN</b> 😊 311 Люба	<b>Р ЙОГА</b> 312 Евгений	<b>STEP</b> 209 Петр	<b>ЙОГА 55мин</b> 312 Евгений	<b>SPIN</b> 😊 311 Лена			
10:00	<b>SCULPT</b> 209 Петр	<b>bodyART</b> 209 Дарья	<b>АВТ</b> 209 Петр	<b>FUNCTIONAL</b> 209 Лена	<b>НПТ</b> 209 Наташа		<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.	10:00
	<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.		<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.		<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Дарья	<b>HOT IRON в 11:00</b> 209 Лена	
11:00	<b>DYNAMIC STRETCH</b> 306 Лена	<b>PILATES</b> 306 Дарья	<b>РУМБА</b> 209 Юлия В	<b>АВ+STRETCH</b> 306 Лена	<b>STRETCH</b> 306 Наташа	<b>BOSU в 11:00</b> 209 Петр	<b>DYNAMIC STRETCH в 12:00</b> 306 Лена	
12:00	<b>POWER BALL</b> 306 Вика	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Дарья		<b>PILATES</b> 306 Вика	<b>РУМБА</b> 209 Юлия В	<b>ZUMBA</b> 209 Анна	<b>Шаолин. футбол</b> 303 Юра	12:00
13:00	<b>LATINA DANCE</b> 209 Алексей		YOGA Айенгара 120мин 312 Марина	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Вика	<b>БАЛЬНЫЕ</b> 209 Алексей	YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина	<b>АВТ</b> 209 Лена	13:00
14:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина			YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина		<b>SCULPT в 13:00</b> 209 Наташа	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Лена	14:00
15:00		<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.	<b>БАЛЬНЫЕ</b> 209 Алексей	<b>BOSU</b> 209 Петр	<b>SPIN</b> 😊 311 Лена	<b>STRETCH в 14:00</b> 306 Наташа		15:00
16:00	<b>bodyART FLOW</b> 209 Дарья	<b>АВТ</b> 209 Лена	<b>ATHLETIC STRETCH</b> 306 Наташа	<b>HOT IRON 2</b> 209 Петр	AIR YOGA 55 мин 😊 312 Люба			16:00
17:00								17:00
18:00	<b>BOSU</b> 209 Петр	<b>PILATES</b> 306 Дарья	<b>STRONG Nation</b> 209 Сергей По	YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина	<b>bodyART</b> 209 Катя			18:00
	<b>STEP</b> 306 Олег	<b>АВТ</b> 209 Лена	<b>БАЛЬНЫЕ</b> 306 Алексей	<b>SCULPT</b> 209 Петр				
	YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина		<b>SPIN</b> 😊 311 Люба	<b>PILATES</b> 306 Дарья				
19:00	<b>SPIN</b> 😊 311 Петр	<b>bodyART FLOW</b> 209 Дарья	<b>ZUMBA</b> 209 Сергей По	<b>ТАБАТА</b> 209 Петр	<b>Шаолин. футбол</b> 303 Юра			19:00
	<b>POWER BALL</b> 306 Вика	<b>STRETCH</b> 306 Наташа	<b>ЙОГА 55мин</b> 😊 312 Евгений	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Дарья	<b>TRX</b> 209 Катя			
20:00	AIR YOGA 😊 312 Вика		<b>AQUA MIX в 19:00</b> бассейн Лена.					20:00

напоминаем вам правила посещения клуба:

1. При входе в клуб наденьте обязательно маску и бахилы, обработайте руки кожным антисептиком;
2. Наши сотрудники произведут вам замер температуры. На ресепши заполните анкету здоровья;
3. Для более быстрого обслуживания предоставьте вашу клубную карту сотрудникам ресепши;
4. Соблюдайте дистанцию с другими Резидентами клуба;
5. Старайтесь чаще мыть руки и обрабатывать их кожными антисептиками.


Более подробно с правилами вы можете ознакомиться на стойке ресепши.

Будьте здоровы!



Обязательная запись

**Р** Платный класс

 Новая тренировка

КЛАССЫ

АЭРОБНЫЕ

СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ

ЕДИНОБОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО

ВОДНЫЕ