

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!)

	23.ноя	24.ноя	25.ноя	26.ноя	27.ноя	28.ноя	29.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	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 😊 311 Люба	<b>Р</b> ЙОГА 312 Евгений	STEP 209 Петр	ЙОГА 55мин 312 Евгений	SPIN 😊 311 Лена			
10:00	<b>SCULPT</b> 209 Петр	bodyART 209 Дарья	ABT 209 Петр	FUNCTIONAL 209 Лена	<b>HIIT</b> 209 Наташа		AQUA MIX бассейн Лена.	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.	FLEX&RELAX 306 Дарья	<b>HOT IRON в 11:00</b> 209 Лена	
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	PILATES 306 Дарья	<b>РУМБА</b> 209 Юлия В	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	<b>ТАБАТА</b> 209 Петр	DYNAMIC STRETCH в 12:00 306 Лена	11:00
12:00	<b>POWER BALL</b> 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Дарья		PILATES 306 Вика	FUSION 209 Вика	<b>ZUMBA</b> 209 Анна	Шаолин. футбол 303 Юра	12:00
13:00	LATINA DANCE 209 Алексей		YOGA Айенгара 120мин 312 Марина	FLEX&RELAX 306 Вика	<b>БАЛЬНЫЕ</b> 209 Алексей	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	ABT 209 Лена	13:00
14:00	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина			YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина		<b>SCULPT в 13:00</b> 209 Петр	FLEX&RELAX 306 Лена	14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена.	<b>БАЛЬНЫЕ</b> 209 Алексей	BOSU 209 Петр	SPIN 😊 311 Люба	<b>AB+Stretch в 14:00</b> 209 Петр		15:00
16:00	bodyART FLOW 209 Дарья	ABT 209 Лена	ATHLETIC STRETCH 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	PILATES 306 Дарья	ABT 209 Лена	PILATES 306 Дарья	bodyART 209 Катя			18:00
	STEP 306 Олег	<b>PUMP</b> 209 Сергей По	LATINA DANCE 306 Алексей	<b>ZUMBA</b> 209 Сергей По				
	YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина		SPIN 😊 311 Люба					
19:00	SPIN 😊 311 Петр	bodyART FLOW 306 Дарья	STRONG Nation 209 Сергей По	FUNCTIONAL 209 Сергей По	Шаолин. футбол 303 Юра			19:00
	<b>POWER BALL</b> 306 Вика	<b>ZUMBA</b> 209 Сергей По	ЙОГА 55мин 😊 312 Евгений	FLEX&RELAX 306 Дарья	<b>TRX</b> 206 Катя			
20:00	AIR YOGA 90 мин 😊 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 ресепшн заполните анкету здоровья;
3. Для более быстрого обслуживания предоставьте вашу клубную карту сотрудникам ресепшн;
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 ресепшн.

Будьте здоровы!



Обязательная запись



Платный класс



Новая тренировка

КЛАССЫ

АЭРОБНЫЕ

СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ

ЕДИНОВОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО

ВОДНЫЕ