

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 :)

	04.январь	05.январь	06.январь	07.январь	08.январь	09.январь	10.январь	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	FIT BOX 209 😊 Юлия	AIR YOGA в 8:30 312 😊 Люба	POWER BALL 306 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр			09:00
	SPIN 311 😊 Люба	Р ЙОГА 90 мин 312 Евгений	STEP 209 Петр	ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений	SPIN 311 😊 Лена			
10:00	ТАБАТА 209 Петр	AB+STRETCH 306 Юлия	ABT 209 Петр	FUNCTIONAL 209 Лена	HIIT 209 Наташа			10:00
	AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Олеся		AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена	
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	PILATES 306 Вика	LADIES DANCE 209 * Полина	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	ТАБАТА 209 Петр	SPIN 311 😊 Лена	11:00
12:00	POWER BALL 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Вика	FUSION 306 Юлия	PILATES 306 Вика	ATHLETIC STRETCH 306 Наташа	ZUMBA 209 Анна	ABT 209 Лена	12:00
13:00			YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	FLEX&RELAX 306 Вика		YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	Шаолин. Футбол в 12:00 303 Юра	13:00
				ZUMBA 209 Анна		FIT BOX 209 😊 Юлия	FLEX&RELAX 306 Лена	
14:00	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	ABT 209 Лена	POWER BALL 306 Юлия			STRETCH 306 😊 Юлия	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	14:00
15:00	BOSU 209 Петр	AQUA MIX бассейн Лена		HOT IRON 2 209 Петр	SPIN 311 😊 Люба	SCULPT 209 Юлия	DANCE MIX 209 * Полина	15:00
16:00	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Вика		ATHLETIC STRETCH 306 Наташа	BOSU 209 Петр	AIR YOGA 55 мин 312 😊 Люба			16:00
17:00	SPIN 311 😊 Петр		ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений		Шаолин. футбол 303 Юра			17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								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

ЕДИНОБОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО

ВОДНЫЕ