

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 :)

	11.январь	12.январь	13.январь	14.январь	15.январь	16.январь	17.январь	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр SPIN 311 Люба	HOT IRON 2 209 Юля ЙОГА 90 мин 312 Евгений	AIR YOGA в 8:30 312 Люба STEP 209 Петр	POWER BALL 306 Лена ЙОГА 55 мин 312 Евгений	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр SPIN 311 Лена	PILATES 306 Дарья		09:00
10:00	SCULPT 209 Петр AQUA MIX бассейн Лена	bodyART 209 Дарья AB+STRETCH 306 Юля	ABT 209 Юля	TRX 206 Лена	HIIT 209 Наташа		SPIN 311 Лена	10:00
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	PILATES 306 Дарья	LADIES DANCE 209 Полина	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	ТАБАТА 209 Петр	AQUA MIX бассейн Лена	11:00
12:00	POWER BALL 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Дарья	FUSION 306 Юля	PILATES 306 Вика	ABT 209 Наташа	ZUMBA 209 Анна	ABT 209 Лена	12:00
13:00	LATINA DANCE 209 Алексей		YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	FLEX&RELAX 306 Вика	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина FIT BOX 209 Юлия	Шаолин. Футбол в 12:00 303 Юра FLEX&RELAX 306 Лена	13:00
14:00	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина					SCULPT 209 Юлия	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	BOSU 209 Петр	SPIN 311 Люба	STRETCH 306 Юлия		15:00
16:00	bodyART FLOW 209 Дарья	ABT 209 Лена	ATHLETIC STRETCH 306 Наташа	HOT IRON 2 209 Петр	AIR YOGA 55 мин 312 Люба			16:00
17:00								17:00
18:00	BOSU 209 Петр YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина	PILATES 306 Дарья PUMP 209 Сергей По	IRON CROSS 209 Лена LATINA DANCE 209 Алексей SPIN 311 Люба	PILATES 306 Вика ZUMBA 209 Сергей По	bodyART 209 Катя			18:00
19:00	SPIN 311 Петр POWER BALL 306 Вика STEP 209 Олег	bodyART FLOW 306 Дарья ZUMBA 209 Сергей По	STRONG Nation 209 Сергей По AQUA MIX бассейн Олеся ЙОГА 55 мин 312 Евгений	PUMP 209 Сергей По FLEX&RELAX 306 Вика	Шаолин. футбол 303 Юра TRX 206 Катя			19:00
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 Вика		STRETCH 306 Наташа					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