

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 :)

	18.январь	19.январь	20.январь	21.январь	22.январь	23.январь	24.январь	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	HOT IRON 2 209 Петр	AIR YOGA в 8:30 312 Виктория	POWER BALL 306 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 Люба	ЙОГА 90 мин 312 Евгений	STEP 209 Олег	ЙОГА 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 Лена			
10:00	SCULPT 209 Юлия	bodyART 209 Дарья	ABT 209 Юлия	TRX 206 Лена	HIIT 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Дарья		10:00
	AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена		SWIMMING бассейн Андрей П.	
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	PILATES 306 Дарья	FUSION 306 Юлия	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	ТАБАТА 209 Петр	SPIN 311 Петр	11:00
12:00	POWER BALL 306 Юлия	FLEX&RELAX 306 Дарья		PILATES BEGIN 306 Виктория		SCULPT 209 Юлия	ABT 209 Юлия	12:00
13:00	LATINA DANCE 209 Алексей		YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	FLEX&RELAX 306 Виктория	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	Шаолин. Футбол в 12:00 303 Юра	13:00
						FIT-BOX 209 Юлия	FUSION 306 Юлия	
14:00	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина					ZUMBA 209 Анна	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	BOSU 209 Петр	SPIN 311 Люба	AB+STRETCH в 14:00 306 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	PILATES 306 Дарья	SPIN 311 Люба	PILATES BEGIN 306 Виктория	bodyART stretch 209 Катя			18:00
	YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина	ZUMBA 209 Сергей По		ТАБАТА 209 Сергей По				
19:00		bodyART FLOW 306 Дарья	STRONG Nation 209 Сергей По	ZUMBA 209 Сергей По	Шаолин. футбол 303 Юра			19:00
	POWER BALL 306 Виктория	PUMP 209 Сергей По	ЙОГА 55 мин 312 Евгений	FLEX&RELAX 306 Виктория	TRX 206 Катя			
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 Виктория	STEP 209 Петр	AQUA MIX бассейн Олеся	STRETCH 306 Сергей По				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

Р Платный класс

Новая тренировка

КЛАССЫ
АЭРОБНЫЕ
СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ
ЕДИНОВОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО
ВОДНЫЕ