РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

для взрослых (18 лет и старше)

с 18 по 24 марта 2024

Внимание! Для комфортного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать часы без групповых занятий в воде (громкая музыка, заняты несколько дорожек).

Хороших тренировок!

	18.мар понедельник	19.мар вторник	20.мар среда	21.мар четверг	22.мар пятница	23.мар суббота	24.мар воскресенье	
08:00			TRX 206 Катя					08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	ТАБАТА 209 Наташа	AIR YOGA 312 Катя	POWER BALL 306 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 Лена	YOGA 55 мин 312 Евгений	HOT IRON 2 209 Петр	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 Петр			
10:00	SCULPT 209 Наташа	bodyART 209 Катя	ABT 209 Петр	INTERVAL 209 Лена	HIIT 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Дарья	SWIMMING бассейн Полина	10:00
			AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.	IRON CROSS 209 Лена		
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Наташа	КОНТЕМП 209 Дима	STRIP DANCE 209 Юля В	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	FUNCTIONAL 209 Дима	ABT 209 Лена Х	11:00
						AQUA MIX бассейн Лена.		
12:00	PILATES 306 Вика	AB+STRETCH 306 Дима	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	DANCE MIX 209 Дима	FUNCTIONAL 209 Лена Х	12:00
	AQUA MIX бассейн Люба		БАЛЬНЫЕ 209 Юля В					
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба	STRETCH 306 Дима	AB+STRETCH 209 Лена Х	13:00
14:00						YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена.		POWER BALL 306 Лена				15:00
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Лена	ЗДОРОВАЯ СПИНА 306 Алена	AQUA MIX бассейн Лена.				16:00
17:00			FLEX&RELAX 306 Алена		STEP 209 Дима			17:00
18:00	HOT IRON 2 209 Петр	PILATES 306 Дарья	HOT IRON 2 209 Наташа	PILATES 306 Вика	ТАБАТА 209 Наташа			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	INTERVAL 209 Лена	DANCE MIX 306 Арина	FUNCTIONAL 209 Лена Х	YOGA 55 мин 306 Евгений			
	Шаолин. футбол 303 Антон.							
19:00	STEP 209 Петр	PUMP 209 Алена	FUNCTIONAL 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика	SPIN 311 Люба			19:00
	POWER BALL 306 Вика	bodyART FLOW 306 Дарья	БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Михаил	AQUA MIX бассейн Лена.		ABT 209 Лена Х				
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 Ксения		STRETCH 209 Наташа	SWIMMING бассейн Полина	AIR YOGA 90 мин 312 Люба			20:00

Обязательная запись

₽ Платный класс

Новая тренировка

КЛАССЫ

АЭРОБНЫЕ

СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ

ЕДИНОБОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО

ВОДНЫЕ

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

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