

**Внимание!** 1. Возвращение тренировок по вашим просьбам: **БОКС** и **SWIMMING**

	01.мар	02.мар	03.мар	04.мар	05.мар	06.мар	07.мар	
	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	<b>PILATES</b> 306 Дарья		09:00
	<b>SPIN</b> 311 😊 Люба	<b>ЙОГА</b> 90 мин 312 Евгений	<b>STEP</b> 209 Олег	<b>ЙОГА</b> 55 мин 312 😊 Евгений	<b>SPIN</b> 311 😊 Лена			
10:00	<b>SCULPT</b> 209 Петр	<b>bodyART</b> 209 Дарья	<b>ABT</b> 209 Петр	<b>TRX</b> 206 Лена	<b>HIIT</b> 209 Наташа	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Дарья	<b>SWIMMING</b> бассейн 😊 Андрей П.	10:00
	<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.		<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.		<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.	<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.		
11:00	<b>DYNAMIC STRETCH</b> 306 Лена	<b>PILATES</b> 306 Дарья	<b>LADIES DANCE</b> 306 Анастасия	<b>AB+STRETCH</b> 306 Лена	<b>STRETCH</b> 306 Наташа	<b>ТАБАТА</b> 209 Лена	<b>FIT BOX</b> 209 😊 Петр	11:00
12:00	<b>POWER BALL</b> 306 Вика	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Дарья	<b>FUSION</b> 306 Лена	<b>PILATES BEGIN</b> 306 Вика		<b>ZUMBA</b> 209 Анна	<b>HOT IRON</b> 209 Петр	12:00
13:00	<b>LATINA DANCE</b> 209 Алексей		YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Вика	<b>БАЛЬНЫЕ</b> 209 Полин	<b>ABT</b> 209 Лена	Шаолин. Футбол в 12:00 303 Юра	13:00
						YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина	<b>AB+STRETCH</b> 209 Петр	
14:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина					<b>FACTS</b> 209 * Лена	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	14:00
15:00		<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.	<b>БАЛЬНЫЕ</b> 209 Алексей	<b>BOSU</b> 306 Петр	<b>SPIN</b> 311 😊 Люба			15:00
16:00	<b>bodyART FLOW</b> 209 Дарья	<b>SCULPT</b> 209 Лена	<b>ATHLETIC STRETCH</b> 306 Наташа	<b>HOT IRON 2</b> 209 Петр	AIR YOGA 55 мин 312 😊 Люба			16:00
17:00								17:00
18:00	<b>HOT IRON 2</b> 209 Петр	<b>PILATES</b> 306 Дарья	<b>SCULPT</b> 209 Петр	<b>PILATES BEGIN</b> 306 Дарья	<b>bodyART</b> 209 Катя			18:00
	YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина	<b>PUMP</b> 209 Сергей По	<b>LATINA DANCE</b> 306 Алексей	<b>ZUMBA</b> 209 Сергей По				
19:00	<b>STEP</b> 209 Петр	<b>bodyART FLOW</b> 306 Дарья	<b>STRONG Nation</b> 209 Сергей По	<b>ТАБАТА</b> 209 Сергей По	Шаолин. футбол 303 Юра			19:00
	<b>POWER BALL</b> 306 Вика	<b>ZUMBA</b> 209 Сергей По	<b>ЙОГА</b> 55 мин 312 😊 Евгений	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Дарья	<b>TRX</b> 206 Катя			
	<b>БОКС</b> 303 Илья		<b>AQUA MIX</b> бассейн Олеся	<b>SPIN</b> 311 😊 Петр				
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Вика		<b>БОКС В 19-00</b> 303 Илья					20:00
			<b>STRETCH</b> 306 Наташа					

Обязательная запись   
 Платный класс   
 Новая тренировка   
 КЛАССЫ: АЭРОБНЫЕ, СИЛОВЫЕ   
 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ, ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ, ЕДИНБОРСТВА   
 РАЗУМ И ТЕЛО, ВОДНЫЕ

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 :)