

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	HOT IRON 2 209 Петр	AIR YOGA в 8:30 312 😊 Люба	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 Петр	bodyART 209 Дарья	ABT 209 Петр	TRX 206 Лена	HIIT 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Дарья	SWIMMING бассейн 😊 Андрей П.	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.	AQUA MIX бассейн Лена.		
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	PILATES 306 Дарья	LADIES DANCE 306 Анастасия	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	ТАБАТА 209 Лена	FIT BOX 209 😊 Петр	11:00
12:00	POWER BALL 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Дарья	FUSION 306 Лена	PILATES BEGIN 306 Вика		ZUMBA 209 Анна	HOT IRON 209 Петр	12:00
13:00	LATINA DANCE 209 Алексей		YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина	FLEX&RELAX 306 Вика	БАЛЬНЫЕ 209 Полин	ABT 209 Лена	Шаолин. Футбол в 12:00 303 Юра	13:00
						YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина	AB+STRETCH 209 Петр	
14:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина					FACTS 209 * Лена	YOGA Айенгара 120 мин 312 Марина	14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена.	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	BOSU 306 Петр	SPIN 311 😊 Люба			15:00
16:00	bodyART FLOW 209 Дарья	SCULPT 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	HOT IRON 2 209 Петр	PILATES 306 Дарья	SCULPT 209 Петр	PILATES BEGIN 306 Дарья	bodyART 209 Катя			18:00
	YOGA Айенгара 90 мин 312 Марина	PUMP 209 Сергей По	LATINA DANCE 306 Алексей	ZUMBA 209 Сергей По				
19:00	STEP 209 Петр	bodyART FLOW 306 Дарья	STRONG Nation 209 Сергей По	ТАБАТА 209 Сергей По	Шаолин. футбол 303 Юра			19:00
	POWER BALL 306 Вика	ZUMBA 209 Сергей По	ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений	FLEX&RELAX 306 Дарья	TRX 206 Катя			
	БОКС 303 Илья		AQUA MIX бассейн Олеся	SPIN 311 😊 Петр				
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Вика		БОКС В 19-00 303 Илья					20:00
			STRETCH 306 Наташа					



Обязательная запись



Платный класс



Новая тренировка

КЛАССЫ

АЭРОБНЫЕ

СПЛОВЫЕ

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 :)