

При входе НАДЕНЬТЕ MASKY. При симптомах заболевания оставайтесь дома.

Уважаемые резиденты, записывайтесь, пожалуйста, на тренировки (Viber или WhatsApp или звонок на номер 8-980-740-04-17, возможна также запись в самом клубе). Оповещение об отменах и заменах осуществляется согласно предварительной записи.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
10:00	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Дарья Б	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	Здоровая спина 12-13 лет 304 Дарья Б	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	PILATES 09:00 14-16 лет 306 Дарья	SWIMMING 14-16 лет бассейн Андрей П.	10:00
		body ART 15-16 лет 209 Дарья		POWER BALL 09:00 14-16 лет 306 Лена		FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья		
11:00	DYNAMIC STRETCH 14-16 лет 306 Лена	SWIMMING 12-13 лет бассейн Андрей П.	LADIES DANCE 14-16 лет 209 Анастасия	FLEX&RELAX 12-13 лет 306 Виктория	STRETCH 14-16 лет 306 Наташа	AQUA MIX 10:00 14-16 лет бассейн Лена	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юрий	11:00
		PILATES 14-16 лет 306 Дарья		AB+STRETCH 15-16 лет 306 Юлия			HIP-HOP 12-13 лет 304 Полина	
12:00	POWER BALL 14-16 лет 306 Виктория	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья		PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Виктория			SWIMMING 12-13 лет Бассейн Ольга	12:00
						YOGA 90 мин. 13:00 14-16 лет 312 Марина	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Юрий	
13:00	LATINA DANCE 14-16 лет 209 Алексей		YOGA 90 минут 14-16 лет 312 Марина	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Виктория	БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Полина	Каратэ 12-13 лет Зал 303 Ирина		13:00
14:00	YOGA 90 минут 14-16 лет 312 Марина						YOGA 120 мин. 14-16 лет 312 Марина	14:00
15:00		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей	BOSU 15-16 лет 209 Петр		AB+STRETCH 15-16 лет 306 Юлия		15:00
16:00	body ART Flow 15-16 лет 209 Дарья			FLY KIDS 17:00 12-13 лет 312 Виктория				16:00
18:00		PILATES 14-16 лет 306 Дарья		PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Виктория	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юрий			18:00
	YOGA 90 минут 14-16 лет 312 Марина	Каратэ 12-13 лет 303 Ирина	FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Виктория	FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Дарья Б				
	FLEX&RELAX 12-13 лет 306 Виктория							
19:00	POWER BALL 14-16 лет 306 Виктория	body ART flow 15-16 лет 306 Дарья	SWIMMING 12-13 лет бассейн Данил	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Виктория	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Юрий			19:00
	SWIMMING 12-13 лет бассейн Ксения		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Олеся		HIP-HOP 12-13 лет 304 Полина			
20:00		FLY KIDS 12-14 лет 312 Дарья Б						20:00

Функциональные классы

Силовые классы

Разум и тело, растяжка

Единоборства, активные игры

Танцевальные классы

Водные программы

Р

платная тренировка, по записи

Уважаемые Резиденты клуба и Гости, напоминаем вам правила посещения клуба:

1. При входе в клуб наденьте обязательно маску и бахилы, обработайте руки кожным антисептиком;
  2. Наши сотрудники производят 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!