

**Внимание!**

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

**Хороших тренировок!**

	03.май	04.май	05.май	06.май	07.май	08.май	09.май	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
08:00								08:00
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			09:00
		ЙОГА 90 мин 312 Евгений	<b>STEP</b> 209 Петр	ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений	<b>SPIN</b> 311 😊 Лена			
10:00		bodyART 209 Катя	<b>АВТ</b> 209 Петр	<b>TRX</b> 206 Лена	<b>НПТ</b> 209 Наташа			10:00
	<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.		<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.		<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.	<b>HOT IRON</b> 209 Катя		
11:00	<b>DYNAMIC STRETCH</b> 306 Лена	<b>PILATES</b> 306 Вика	<b>LADIES DANCE</b> 209 Полина	<b>АВ+STRETCH</b> 306 Лена	<b>STRETCH</b> 306 Наташа	<b>AQUA MIX</b> бассейн Полина Ф	<b>АВ+STRETCH</b> 209 Полина	11:00
12:00	<b>POWER BALL</b> 306 Юлия	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Вика	<b>FUSION</b> 306 Юлия	<b>PILATES BEGIN</b> 306 Вика	<b>SWIMMING 11:00</b> бассейн Ольга	bodyART 209 Катя	<b>AFRO DANCE</b> 209 Полина	12:00
13:00	<b>LATINA DANCE</b> 209 Алексей		YOGA Айенгара 120мин 312 Марина	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Вика	<b>БАЛЬНЫЕ</b> 209 Алексей	<b>АВТ</b> 209 Юлия	<b>STRETCH</b> 306 Полина	13:00
						YOGA Айенгара 90мин 312 Антон		
14:00	YOGA Айенгара 120мин 312 Марина				<b>Port De Bras</b> 209 Люба	<b>АВ+STRETCH</b> 209 Юлия		14:00
15:00		<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.	<b>БАЛЬНЫЕ</b> 209 Алексей		<b>SPIN</b> 311 😊 Люба			15:00
16:00		<b>SCULPT</b> 209 Лена	<b>ATHLETIC STRETCH</b> 209 Наташа	<b>HOT IRON 2</b> 209 Петр	AIR YOGA 55 мин 312 😊 Люба			16:00
17:00								17:00
18:00		<b>PILATES</b> 306 Вика	<b>AQUA MIX</b> бассейн Лена.	<b>PILATES BEGIN</b> 306 Вика	bodyART 209 Катя			18:00
		<b>STRONG Nation</b> 209 Петр	<b>LATINA DANCE</b> 306 Алексей	<b>SCULPT</b> 209 Петр				
			<b>SPIN 120мин</b> 311 😊 Люба					
19:00		<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Вика	<b>FACTS</b> 209 Лена	<b>FIT BOX</b> 209 😊 Петр	Шаолин. футбол 303 Юра			19:00
		<b>AFRO DANCE</b> 209 Полина	<b>БОКС</b> 303 Илья	<b>FLEX&amp;RELAX</b> 306 Вика				
				ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений				
20:00								20:00



Обязательная запись



Платный класс



Новая тренировка

КЛАССЫ

 АЭРОБНЫЕ  
СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ  
ЕДИНОБОРСТВА

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 :)**