

Внимание!

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

Хороших тренировок!

	10.май	11.май	12.май	13.май	14.май	15.май	16.май	время
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00		FIT BOX 209 😊 Петр			HOT IRON 209 Наташа			08:00
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 Вика		09:00
		ЙОГА 90 мин 312 Евгений	STEP 209 Петр	ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений	SPIN 311 Лена			
10:00	SWIMMING бассейн Олеся	bodyART 209 Дарья	ABT 209 Петр	TRX 206 Лена	HIIT 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика		10:00
			AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена	HOT IRON 209 Лена		
11:00	POWER BALL 306 Наташа	PILATES 306 Дарья	LADIES DANCE 209 Полина	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	AQUA MIX бассейн Лена	FIT BOX 209 😊 Петр	11:00
12:00	STRETCH 306 Наташа	FLEX&RELAX 306 Дарья	FUSION 306 Юлия	PILATES BEGIN 306 Вика	SWIMMING 11:00 бассейн Андрей Д.	ABT 209 Лена	ТАБАТА 209 Петр	12:00
13:00	LATINA DANCE 209 Алексей		YOGA Айенгара 90мин 312 Антон	FLEX&RELAX 306 Вика	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	DANCE MIX 209 Полина	Шаолин. Футбол в 12:00 303 Юра	13:00
	SPIN 14:00 311 😊 Люба					YOGA Айенгара 90мин 312 Антон	AB+STRETCH 209 Петр	
14:00	YOGA Айенгара 90мин 312 Антон				FACTS 209 Лена	STRETCH 306 Полина		14:00
15:00	Port De Bras 209 Люба	AQUA MIX бассейн Лена	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	AQUA MIX бассейн Лена	SPIN 311 😊 Лена			15:00
16:00		SCULPT 209 Лена	ATHLETIC STRETCH 209 Наташа	HOT IRON 2 209 Лена	AIR YOGA 55 мин 312 😊 Вика			16:00
17:00								17:00
18:00		PILATES 306 Дарья	FACTS 209 Лена	PILATES BEGIN 306 Вика	bodyART 209 Катя			18:00
		HIIT 209 Лена	LATINA DANCE 306 Алексей	SCULPT 209 Петр				
19:00	БОКС 303 Илья	bodyART FLOW 209 Дарья	STRONG Nation 209 Петр	STEP 209 Петр	Шаолин. футбол 303 Юра			19:00
		AFRO DANCE 209 Полина	БОКС 303 Илья	FLEX&RELAX 306 Вика	TRX 206 Катя			
20:00			AQUA MIX бассейн Лена	ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений				20:00
				STRETCH 306 Петр				



Обязательная запись

Р 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 :)