

## Внимание!

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

Хороших тренировок!

|       | 14.июн<br>понедельник                        | 15.июн<br>вторник                  | 16.июн<br>среда                         | 17.июн<br>четверг                   | 18.июн<br>пятница                            | 19.июн<br>суббота                       | 20.июн<br>воскресенье         | время |
|-------|--|------------------------------------|---|-------------------------------------|--|---|-------------------------------|-------|
| 08:00 |  | <b>FIT BOX</b><br>209 😊 Петр       |   |                                     | <b>HOT IRON</b><br>209 Наташа                |   |                               | 08:00 |
| 09:00 | <b>YOGA</b> Айенгара 90 мин<br>312 Александр | <b>HOT IRON 2</b><br>209 Петр      | <b>AIR YOGA в 8:30</b><br>312 😊 Люба    | <b>POWER BALL</b><br>306 Лена       | <b>YOGA</b> Айенгара 90 мин<br>312 Александр | <b>PILATES</b><br>306 Дарья             |                               | 09:00 |
|       | <b>SPIN</b><br>311 😊 Люба                    | <b>ЙОГА</b> 90 мин<br>312 Евгений  | <b>STEP</b><br>209 Петр                 | <b>ЙОГА</b> 55 мин<br>312 😊 Евгений | <b>SPIN</b><br>311 😊 Лена                    |   |                               |       |
| 10:00 | <b>SCULPT</b><br>209 Наташа                  | <b>bodyART</b><br>209 Дарья        | <b>ABT</b><br>209 Петр                  | <b>TRX</b><br>206 Лена              | <b>HIIT</b><br>209 Наташа                    | <b>FLEX&amp;RELAX</b><br>306 Дарья      |                               | 10:00 |
|       | <b>SWIMMING</b><br>бассейн Андрей Д.         |                                    | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена.        |                                     | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена.             | <b>HOT IRON</b><br>209 Лена             |                               |       |
| 11:00 | <b>AB+STRETCH</b><br>306 Юлия                | <b>PILATES</b><br>306 Дарья        | <b>LADIES DANCE</b><br>209 Анастасия    | <b>AB+STRETCH</b><br>306 Лена       | <b>STRETCH</b><br>306 Наташа                 | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена.        | <b>FIT BOX</b><br>209 😊 Петр  | 11:00 |
| 12:00 | <b>POWER BALL</b><br>306 Юлия                | <b>FLEX&amp;RELAX</b><br>306 Дарья | <b>FUSION</b><br>306 Юлия               | <b>PILATES BEGIN</b><br>306 Вика    | <b>SWIMMING 11:00</b><br>бассейн Андрей Д.   | <b>DANCE MIX</b><br>209 Анастасия       | <b>ТАБАТА</b><br>209 Петр     | 12:00 |
| 13:00 | <b>LATINA DANCE</b><br>209 Алексей           |                                    | <b>YOGA</b> Айенгара 90мин<br>312 Антон | <b>FLEX&amp;RELAX</b><br>306 Вика   | <b>БАЛЬНЫЕ</b><br>209 Алексей                | <b>ABT</b><br>209 Юлия                  | <b>AB+STRETCH</b><br>209 Петр | 13:00 |
|       |  |                                    |   |                                     |  | <b>YOGA</b> Айенгара 90мин<br>312 Антон |                               |       |
| 14:00 | <b>YOGA</b> Айенгара 90мин<br>312 Антон      |                                    |   |                                     | <b>FACTS</b><br>209 Лена                     | <b>AB+STRETCH</b><br>209 Юлия           |                               | 14:00 |
| 15:00 |  | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена.   | <b>БАЛЬНЫЕ</b><br>209 Алексей           | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена.    | <b>SPIN</b><br>311 😊 Лена                    |   |                               | 15:00 |
| 16:00 |  | <b>SCULPT</b><br>209 Лена          | <b>ATHLETIC STRETCH</b><br>209 Наташа   | <b>HOT IRON</b><br>209 Лена         | <b>AIR YOGA 55 мин</b><br>312 😊 Вика         |   |                               | 16:00 |
| 17:00 |  |                                    |   |                                     |  |   |                               | 17:00 |
| 18:00 |  | <b>PILATES</b><br>306 Дарья        | <b>FACTS</b><br>209 Лена                | <b>PILATES BEGIN</b><br>306 Вика    | <b>bodyART</b><br>209 Катя                   |   |                               | 18:00 |
|       |  | <b>HOT IRON</b><br>209 Петр        | <b>LATINA DANCE</b><br>306 Алексей      | <b>SCULPT</b><br>209 Лена           | <b>Шаолин. футбол</b><br>303 Юра             |   |                               |       |
|       |  | <b>Шаолин. футбол</b><br>303 Юра   | <b>SPIN</b><br>311 😊 Люба               |                                     |  |   |                               |       |
| 19:00 |  | <b>bodyART FLOW</b><br>209 Дарья   | <b>STRONG Nation</b><br>209 Петр        | <b>FIT BOX</b><br>209 😊 Петр        | <b>TRX</b><br>206 Катя                       |   |                               | 19:00 |
|       |  | <b>STEP</b><br>209 Петр            | <b>БОКС</b><br>303 Илья                 | <b>FLEX&amp;RELAX</b><br>306 Вика   |  |   |                               |       |
|       |  |                                    | <b>AQUA MIX</b><br>бассейн Лена.        | <b>ЙОГА</b> 55 мин<br>312 😊 Евгений |  |   |                               |       |
| 20:00 |  |                                    |   | <b>STRETCH</b><br>306 Петр          |  |   |                               | 20:00 |



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 :)