

Внимание!

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

Хороших тренировок!

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