

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

	13.сен	14.сен	15.сен	16.сен	17.сен	18.сен	19.сен	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
08:00								08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	HOT IRON 2 209 Лена	AIR YOGA в 8:30 312 😊 Люба	POWER BALL 306 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр			09:00
	SPIN 311 😊 Люба	ЙОГА 55 мин 312 Евгений	FUNCTIONAL 209 Катя	ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений	SPIN 311 😊 Лена			
10:00	SCULPT 209 Люба	POWER BALL 306 Вика	ABT 209 Катя	TRX 206 Лена	HIIT 209 Катя	PILATES 306 Вика		10:00
	SWIMMING бассейн Андрей Д.		AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.	HOT IRON 209 Лена		
11:00	STRETCH 306 Полина	PILATES 306 Вика	LATINA DANCE 209 Полина	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Лена	AQUA MIX бассейн Лена.	DANCE MIX 209 Полина	11:00
					SWIMMING бассейн Андрей Д.	FLEX&RELAX 306 Вика		
12:00	PILATES BEGIN 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Вика	FUSION 306 Лена.	PILATES BEGIN 306 Вика		DANCE MIX 209 Полина	AB+STRETCH 306 Полина	12:00
	LATINA DANCE 209 Алексей		YOGA 90мин 12-00 312 Антон	FLEX&RELAX 306 Вика	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	STRETCH 306 Полина	STRETCH 306 Полина	
13:00						YOGA 90мин 312 Антон		13:00
	YOGA 90мин 312 Антон				Port De Bras 209 Люба	KARATE 13:00 303 Ирина		
14:00		AQUA MIX бассейн Лена.	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	AQUA MIX бассейн Лена.	SPIN 311 😊 Люба			14:00
	FLEX&RELAX 306 Вика	SCULPT 209 Лена	STRETCH 209 Полина	HOT IRON 209 Лена	AIR YOGA 55 мин 312 😊 Люба			
15:00		KARATE 303 Ирина						15:00
16:00	SCULPT 209 Елена X	PILATES 306 Вика	SPIN 311 😊 Лена.	PILATES BEGIN 306 Вика	bodyART 209 Катя			16:00
	YOGA 90мин 312 Антон	ZUMBA 209 Сергей По	LATINA DANCE 209 Полина	PUMP 209 Сергей По	Шаолин. футбол 303 Антон.			
	Шаолин. футбол 303 Антон.							
17:00		FLEX&RELAX 306 Вика	STRONG Nation 209 Сергей По	ZUMBA 209 Сергей По	ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений			17:00
	POWER BALL 306 Вика	ТАБАТА 209 Сергей По	БОКС 303 Илья	FLEX&RELAX 306 Вика				
	БОКС 303 Илья		AQUA MIX бассейн Лена.	ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений				
18:00	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Вика		STRETCH 209 Сергей По					18:00
19:00								19:00
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 :)