

При входе НАДЕНЬТЕ МАСКУ. При симптомах заболевания оставайтесь дома.

Уважаемые резиденты, записывайтесь, пожалуйста, на тренировки (Viber или WhatsApp или звонок на номер 8-980-740-04-17, возможна также запись в самом клубе). Оповещение об отменах и заменах осуществляется согласно предварительной записи.

| время | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье | время |
|-------|---|--|-------------------------------------|---|---|--------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| 10:00 | SWIMMING 14-16 лет бассейн Андрей Д. | Здоровая спина 12-13 лет 304 Дарья Б. | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | | | 10:00 |
| | | | | POWER BALL 09:00 14-16 лет 306 Лена | | PILATES 14-16 лет 306 Виктория | | |
| 11:00 | STRETCH 14-16 лет 306 Полина | SWIMMING 12-13 лет бассейн Андрей Д. | БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Полина | | STRETCH 14-16 лет 306 Полина | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | DANCE MIX 14-16 лет 209 Полина | 11:00 |
| | | PILATES 14-16 лет 306 Виктория | | AB+STRETCH 15-16 лет 306 Лена | SWIMMING 14-16 лет бассейн Андрей Д. | FLEX&RELAX 12-13 лет 306 Виктория | | |
| 12:00 | PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Виктория | FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Виктория | | PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Виктория | | DANCE MIX 14-16 лет 209 Полина | SWIMMING 12-13 лет Бассейн Ольга | 12:00 |
| | | | | | | YOGA 90 мин. 14-16 лет 312 Антон | AB+STRETCH 15-16 лет 306 Полина | |
| 13:00 | БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей | | YOGA 90 мин. 14-16 лет 312 Антон | FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Виктория | БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей | Каратэ 14-16 лет Зал 303 Прина | STRETCH 14-16 лет 306 Полина | 13:00 |
| 14:00 | YOGA 90 мин. 14-16 лет 312 Антон | | | | Port De Bras 15-16 лет 209 Люба | | | 14:00 |
| 15:00 | | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Алексей | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | | | | 15:00 |
| 16:00 | FLEX&RELAX 12-13 лет 306 Виктория | | STRETCH 14-16 лет 306 Полина | | | | | 16:00 |
| 17:00 | Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Антон | Каратэ 14-16 лет Зал 303 Прина | | FLY KIDS 12-13 лет 312 Виктория | Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Антон | | | 17:00 |
| 18:00 | YOGA 90 мин. 14-16 лет 312 Антон | PILATES 14-16 лет 306 Виктория | Здоровая спина 12-14 лет 304 Аля | PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Виктория | Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Антон | | | 18:00 |
| | Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Антон | | БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Полина | FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Полина | | | | |
| 19:00 | SWIMMING 12-13 лет Бассейн Данил | FLEX&RELAX 12-13 лет 306 Виктория | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | FLEX&RELAX 12-13 лет 306 Виктория | | | | 19:00 |
| | POWER BALL 14-16 лет 306 Виктория | | | SWIMMING 12-13 лет бассейн Ольга | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |

Функциональные классы

Силовые классы

Разум и тело, растяжка

Единоборства, активные игры

Танцевальные классы

Водные программы



платная тренировка, по записи

Уважаемые Резиденты клуба и Гости, напоминаем вам правила посещения клуба:

1. При входе в клуб наденьте обязательно маску и бахилы, обработайте руки кожным антисептиком;
 2. Наши сотрудники произведут вам замер температуры. На ресепши заполните анкету здоровья;
 3. Для более быстрого обслуживания предоставьте вашу клубную карту сотрудникам ресепши;
 4. Соблюдайте дистанцию с другими Резидентами клуба;
 5. Старайтесь чаще мыть руки и обрабатывать их кожными антисептиками.
- Более подробно с правилами вы можете ознакомиться на стойке ресепши.

Будьте здоровы!