

Внимание!

- O₂** Новая авторская тренировка для элегантного возраста!
- YOGA BEGIN** по вашим просьбам мы добавили йогу для начинающих!
- KARATЭ** Приглашаем на тренировку!

	20.сен	21.сен	22.сен	23.сен	24.сен	25.сен	26.сен	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			09:00
	SPIN 311 😊 Люба	ЙОГА 55 мин 312 Евгений	STRONG Nation 209 Петр	ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений	SPIN 311 😊 Лена			
10:00	SCULPT 209 Люба	AB+STRETCH 306 Петр	ABT 209 Петр	TRX 206 Лена	FUNCTIONAL 209 Наташа	PILATES 306 Дарья	SWIMMING бассейн Олеса	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.	HOT IRON 209 Лена		
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	PILATES 306 Вика	LATINA DANCE 209 Полина	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	AQUA MIX бассейн Лена.	DANCE MIX 209 Полина	11:00
						FLEX&RELAX 306 Дарья		
12:00	PILATES BEGIN 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Вика	FUSION 306 Лена.	PILATES BEGIN 306 Вика	O₂ 50+ 209 Люба	DANCE MIX 209 Полина	AB+STRETCH 306 Полина	12:00
13:00	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		
14:00					Port De Bras 209 Люба	KARATE 13:00 303 Ирина	YOGA BEGIN 60мин 312 Мария	14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена.	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	AQUA MIX бассейн Лена.	SPIN 311 😊 Люба			15:00
16:00	FLEX&RELAX 306 Вика	SCULPT 209 Лена	ATHLETIC STRETCH 209 Наташа	HOT IRON 209 Лена	AIR YOGA 55 мин 312 😊 Люба			16:00
17:00		KARATE 303 Ирина						17:00
18:00	HOT IRON 2 209 Петр	PILATES 306 Вика	HIIT 209 Катя	PILATES BEGIN 306 Вика	SCULPT 209 Лена			18:00
	YOGA 90мин 312 Антон	ZUMBA 209 Сергей По	LATINA DANCE 306 Полина	PUMP 209 Сергей По	Шаолин. футбол 303 Антон.			
	Шаолин. футбол 303 Антон.	AQUA MIX бассейн Лена.		SPIN 311 😊 Лена				
19:00	STEP 209 Петр	FLEX&RELAX 306 Вика	STRONG Nation 209 Сергей По	ZUMBA 209 Сергей По	ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений			19:00
	POWER BALL 306 Вика	ТАБАТА 209 Сергей По	БОКС 303 Илья	FLEX&RELAX 306 Вика	AQUA MIX бассейн Лена.			
	БОКС 303 Илья			ЙОГА 55 мин 312 😊 Евгений				
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Вика	SWIMMING бассейн Ольга	STRETCH 209 Сергей По					20:00

Обязательная запись
 Платный класс
 Новая тренировка
 КЛАССЫ
 АЭРОБНЫЕ
 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
 РАЗУМ И ТЕЛО
 СПЛОВЫЕ
 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ
 ВОДНЫЕ
 ЕДИНОБОРСТВА

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 :)