

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	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	Здоровая спина 12-13 лет 304 Полина	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		SWIMMING 14-16 лет бассейн Олеся	10:00
				POWER BALL 09:00 14-16 лет 306 Лена		PILATES 14-16 лет 306 Виктория		
11:00	STRETCH 14-16 лет 306 Лена	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		FLEX&RELAX 12-13 лет 306 Виктория		
12:00	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Виктория	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Виктория	YOGA 90 мин. 14-16 лет 312 Антон	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Виктория		DANCE MIX 14-16 лет 209 Полина	SWIMMING 12-13 лет Бассейн Олеся	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			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		SWIMMING 12-13 лет бассейн Даниил		15:00
16:00	FLEX&RELAX 12-13 лет 306 Виктория		STRETCH 14-16 лет 306 Наташа					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	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Полина	FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Полина				
19:00		FLEX&RELAX 12-13 лет 306 Виктория		FLEX&RELAX 12-13 лет 306 Виктория	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена			19:00
	POWER BALL 14-16 лет 306 Виктория			SWIMMING 12-13 лет бассейн Олеся				
20:00		SWIMMING 14-16 лет бассейн Олеся						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!