

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

|       | 17.январь                             | 18.январь                  | 19.январь                  | 20.январь                  | 21.январь                             | 22.январь                 | 23.январь                      |       |
|-------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------|
|       | понедельник                           | вторник                    | среда                      | четверг                    | пятница                               | суббота                   | воскресенье                    |       |
| 08:00 |                                       |                            |                            |                            | ТАБАТА<br>209 Катя                    |                           |                                | 08:00 |
| 09:00 | YOGA Айенгара 90 мин<br>312 Александр | ТАБАТА<br>209 Лена         | AIR YOGA 8:30<br>312 Люба  | POWER BALL<br>306 Лена     | YOGA Айенгара 90 мин<br>312 Александр | PILATES<br>306 Дарья      |                                | 09:00 |
|       | SPIN<br>311 Люба                      | ЙОГА 55 мин<br>312 Евгений | HOT IRON 2<br>209 Лена     | ЙОГА 55 мин<br>312 Евгений | SPIN<br>311 Лена                      |                           |                                |       |
| 10:00 | SCULPT<br>209 Наташа                  | bodyART FLOW<br>209 Дарья  | ABT<br>209 Наташа          | TRX<br>206 Лена            | HIIT<br>209 Наташа                    | FLEX&RELAX<br>306 Дарья   | SWIMMING<br>бассейн Олеся      | 10:00 |
|       | AQUA MIX<br>бассейн Лена.             |                            | AQUA MIX<br>бассейн Лена.  |                            | AQUA MIX<br>бассейн Лена.             | IRON CROSS<br>209 Лена    |                                |       |
| 11:00 | DYNAMIC STRETCH<br>306 Лена           | PILATES<br>306 Дарья       | FUSION<br>306 Лена         | AB+STRETCH<br>306 Лена     | STRETCH<br>306 Наташа                 | ТАБАТА<br>209 Алена       | AB+STRETCH<br>306 Полина       | 11:00 |
|       |                                       |                            |                            |                            |                                       | AQUA MIX<br>бассейн Лена. |                                |       |
| 12:00 | PILATES BEGIN<br>306 Вика             | FLEX&RELAX<br>306 Дарья    | YOGA 90 мин<br>312 Антон   | PILATES BEGIN<br>306 Вика  | O2<br>209 Люба                        | STRETCH<br>306 Алена      | DANCE MIX<br>209 Полина        | 12:00 |
|       |                                       |                            |                            |                            |                                       |                           |                                |       |
| 13:00 | LATINA DANCE<br>209 Алексей           |                            |                            | FLEX&RELAX<br>306 Вика     | БАЛЬНЫЕ<br>209 Юлия В                 | KARATE<br>303 Ирина       | STRETCH<br>306 Полина          | 13:00 |
|       |                                       |                            |                            |                            |                                       | YOGA 90 мин<br>312 Антон  |                                |       |
| 14:00 |                                       |                            |                            |                            | Port De Bras<br>209 Люба              |                           | YOGA BEGIN 55 мин<br>312 Мария | 14:00 |
| 15:00 |                                       | AQUA MIX<br>бассейн Лена.  |                            | AQUA MIX<br>бассейн Лена.  | SPIN<br>311 Люба                      |                           |                                | 15:00 |
| 16:00 | bodyART stretch<br>306 Дарья          | SCULPT<br>209 Лена         | bodyART FLOW<br>209 Дарья  | HOT IRON 2<br>209 Лена     | AIR YOGA 55 мин<br>312 Люба           |                           |                                | 16:00 |
|       |                                       | KARATE<br>303 Ирина        |                            |                            |                                       |                           |                                |       |
| 18:00 | HOT IRON 2<br>209 Лена                | PILATES<br>306 Дарья       | SWIMMING<br>бассейн Марк   | PILATES BEGIN<br>306 Вика  | bodyART<br>209 Катя                   |                           |                                | 18:00 |
|       | YOGA 90 мин<br>312 Антон              | ТАБАТА<br>209 Лена         | LATINA DANCE<br>209 Юлия В | SCULPT<br>303 Наташа       | Шаолин. футбол<br>303 Юра             |                           |                                |       |
|       |                                       |                            |                            | AQUA MIX<br>бассейн Лена.  |                                       |                           |                                |       |
| 19:00 | STEP<br>209 Наташа                    | bodyART FLOW<br>306 Дарья  | SPIN<br>311 Лена           | FUNCTIONAL<br>306 Наташа   | ЙОГА 55 мин<br>312 Евгений            |                           |                                | 19:00 |
|       | POWER BALL<br>306 Вика                | LATINA DANCE<br>209 Юлия В | БОКС<br>303 Илья           | FLEX&RELAX<br>306 Вика     | AQUA MIX<br>бассейн Лена.             |                           |                                |       |
|       | БОКС<br>303 Илья                      |                            |                            | ЙОГА 55 мин<br>312 Евгений |                                       |                           |                                |       |
| 20:00 | AIR YOGA 90 мин<br>312 Вика           | SWIMMING<br>бассейн Ольга  |                            | STRETCH<br>209 Наташа      |                                       |                           |                                | 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 :)