

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