

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		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	PILATES 9-00 14-16 лет 306 Дарья	SWIMMING 14-16 лет бассейн Олеся	10:00
				POWER BALL 09:00 14-16 лет 306 Лена		FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья		
11:00	STRETCH 14-16 лет 306 Лена	SWIMMING 12-13 лет бассейн Андрей Д.	DANCE MIX 14-16 лет 209 Настя		STRETCH 14-16 лет 306 Наташа	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	AB+STRETCH 15-16 лет 306 Полина	11:00
		PILATES 14-16 лет 306 Дарья		AB+STRETCH 15-16 лет 306 Лена				
12:00	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья	YOGA 90 мин. 14-16 лет 312 Антон	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика		Каратэ 12-13 лет Зал 303 Ирина	DANCE MIX 14-16 лет 209 Полина	12:00
						Каратэ 13-00 14-16 лет Зал 303 Ирина	DANCE MIX 13-00 12-13 лет 304 Настя	
13:00	LATINA 14-16 лет 209 Алексей			FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика	БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Юлия В	YOGA 90 мин. 14-16 лет 312 Антон	STRETCH 14-16 лет 306 Полина	13:00
14:00							SWIMMING 12-13 лет Бассейн Марк	14:00
15:00		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		SWIMMING 12-13 лет бассейн Даниил		15:00
16:00	STRETCH 14-16 лет 306 Лена							16:00
17:00	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Антон	Каратэ 14-16 лет Зал 303 Ирина		FLY KIDS 12-13 лет 312 Вика	УШУ 12-13 лет 303 Юра			17:00
18:00	YOGA 90 мин. 14-16 лет 312 Антон	PILATES 14-16 лет 306 Дарья	Здоровая спина 12-14 лет 304 Ульяна	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юра			18:00
	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Антон		LATINA 14-16 лет 209 Юлия В	FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Ульяна				
19:00	POWER BALL 14-16 лет 306 Вика	LATINA 14-16 лет 209 Юлия В		FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена			19:00
				SWIMMING 12-13 лет бассейн Марк	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Юра			
20:00		SWIMMING 14-16 лет бассейн Олеся		STRETCH 14-16 лет 209 Наташа				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!