

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

	27.июн понедельник	28.июн вторник	29.июн среда	30.июн четверг	01.июл пятница	02.июл суббота	03.июл воскресенье	
08:00		HOT IRON 209 Петр	TRX 8:10 206 Катя					08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	ТАБАТА 209 Петр		POWER BALL 306 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	FLEX&RELAX 306 Лена		09:00
	SPIN 311 Лена	YOGA 55 мин 312 Евгений	HOT IRON 2 209 Катя		SPIN 311 Лена			
10:00	SCULPT 209 Наташа	bodyART FLOW 209 Дарья	АВТ 209 Катя	TRX 206 Лена	HIIT 209 Наташа		SWIMMING бассейн Олеся	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 Дарья		АВ+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	FUNCTIONAL 209 Алена	АВТ 209 Наташа	11:00
						AQUA MIX бассейн Лена		
12:00	PILATES BEGIN 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Дарья	FUSION 306 Лена	PILATES BEGIN 306 Вика	STEP BEGIN 209 Наташа	STRETCH 306 Алена	DANCE AEROBIC 209 Наташа	12:00
			STRIP DANCE 209 Юлия В					
13:00	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей		БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	FLEX&RELAX 306 Вика	БАЛЬНЫЕ 209 Алексей	YOGA 90 мин 312 Антон	АВ+STRETCH 209 Наташа	13:00
14:00					АВ+STRETCH 306 Наташа			14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена	AIR YOGA 55 мин 312 Наташа			15:00
16:00	ATHLETIK STRETCH 306 Наташа	SCULPT 209 Лена	bodyART FLOW 209 Дарья	HOT IRON 2 209 Лена				16:00
17:00		КАРАТЕ 303 Ирина						17:00
18:00	HOT IRON 2 209 Петр	SPIN 311 Лена	LATINA DANCE 306 Юлия В	PILATES BEGIN 306 Вика	bodyART 209 Катя			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	PILATES 306 Дарья	SCULPT 209 Лена	ТАБАТА 209 Наташа				
	Шаолин. футбол 303 Антон			AQUA MIX бассейн Лена				
19:00	STEP 209 Петр	АВТ 209 Лена	HIIT 209 Катя	FLEX&RELAX 306 Вика				19:00
	POWER BALL 306 Вика	bodyART FLOW 306 Дарья	БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 312 Антон	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Михаил		SPIN 311 Лена	HOT IRON 209 Наташа	AQUA MIX бассейн Лена			
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 Вика	SWIMMING бассейн Ольга	STRETCH 209 Катя					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 :)