

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

	04.июл	05.июл	06.июл	07.июл	08.июл	09.июл	10.июл	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00			TRX 8:10 206 Катя					08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	ТАБАТА 209 Наташа	AIR YOGA 8:30 312 Люба	POWER BALL 306 Наташа	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 Люба	YOGA 55 мин 312 Евгений	HOT IRON 2 209 Наташа	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 Лена			
10:00	SCULPT 209 Наташа	bodyART FLOW 209 Дарья	ABT 209 Наташа	STEP BEGIN 209 Наташа	HIT 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Дарья	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	STRIP DANCE 209 Юлия В	AB+STRETCH 306 Наташа	STRETCH 306 Наташа	FUNCTIONAL 209 Алена	HOT IRON 209 Катя	11:00
						AQUA MIX бассейн Лена.		
12:00	O2 306 Люба	FLEX&RELAX 306 Дарья	FUSION 306 Лена	PILATES BEGIN 306 Вика	O2 306 Люба	STRETCH 306 Алена	STRETCH 306 Катя	12:00
						KARATE 303 Ирина		
13:00	PILATES BEGIN 306 Вика		БАЛЬНЫЕ 209 Юлия В	FLEX&RELAX 306 Вика	ФЛАМЕНКО 209 Люба	YOGA 90 мин 312 Антон		13:00
14:00					Port De Bras 209 Люба			14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена.		SWIMMING бассейн Ольга	SPIN 311 Люба			15:00
16:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	SCULPT 209 Лена	bodyART STRETCH 209 Катя	HOT IRON 2 209 Наташа	AIR YOGA 55 мин 312 Люба			16:00
		KARATE 303 Ирина						
18:00	HOT IRON 2 209 Наташа	SPIN 311 Люба	LATINA DANCE 306 Юлия В	PILATES BEGIN 306 Вика	bodyART 209 Катя			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	PILATES 306 Дарья	SCULPT 209 Катя	ТАБАТА 209 Наташа				
	Шаолин. футбол 303 Антон.							
19:00	STEP 209 Наташа	PUMP 209 Алена	HIT 209 Катя	FLEX&RELAX 306 Вика	YOGA 55 мин 312 Евгений			19:00
	POWER BALL 306 Вика	bodyART FLOW 306 Дарья	БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Михаил			HOT IRON 209 Наташа	AQUA MIX бассейн Лена.			
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 Вика	SWIMMING бассейн Ольга						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 :)