

При входе НАДЕНЬТЕ MASKY. 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	POWER BALL 09:00 14-16 лет 306 Наташа	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	PILATES 9:00 14-16 лет 306 Дарья	SWIMMING 14-16 лет бассейн Олеся	10:00
						FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья		
11:00	STRETCH 14-16 лет 306 Лена	SWIMMING 12-13 лет бассейн Андрей Д.			STRETCH 14-16 лет 306 Наташа	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		11:00
		PILATES 14-16 лет 306 Дарья		AB+STRETCH 15-16 лет 306 Наташа				
12:00		FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья	STRIP DANCE 14-16 лет 209 Юлия В	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика		Каратэ 14-16 лет Зал 303 Ирина		12:00
13:00	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика		БАЛЬНЫЕ 14-16 лет 209 Юлия В	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика	ФЛАМЕНКО 14-16 лет 209 Люба			13:00
14:00						SWIMMING 12-13 лет Бассейн Оля	SWIMMING 12-13 лет Бассейн Оля	14:00
15:00		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		SWIMMING 14-16 лет бассейн Оля				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 306 Юлия В	FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Ульяна				
19:00	POWER BALL 14-16 лет 306 Вика			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 Оля						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!