

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 | Ffunctional 12-14 лет 304 Арина | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | POWER BALL 9:00 14-16 лет 306 Лена | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | | SWIMMING 14-16 лет бассейн Олеся | 10:00 |
| | | | | | БОКС NEW 14-16 лет Зал 303 Иван | | | |
| 11:00 | DYNAMIC STRETCH 14-16 лет 306 Лена | SWIMMING 12-13 лет бассейн Оля | | | STRETCH 14-16 лет 306 Лена | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | | 11:00 |
| | | PILATES 14-16 лет 306 Дарья | | AB-STRETCH 14-16 лет 306 Лена | | Каратэ 12:00 14-16 лет Зал 303 Роман | | |
| 12:00 | PILATES 14-16 лет 306 Вика | FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья | | PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика | | STRETCH 14-16 лет 306 Алена | | 12:00 |
| | | | | | | DANCE MIX 12-13 лет 304 Анастасия | Ffunctional 12-13 лет 304 Марк 13:00 | |
| 13:00 | | | | FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика | Port De Brass 14-16 лет 209 Люба | | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | SWIMMING 12-13 лет бассейн Дая | SWIMMING 12-13 лет бассейн Оля | 14:00 |
| 15:00 | | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | AB-STRETCH 14-16 лет 306 Наташа | | | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | | | | 16:00 |
| 17:00 | Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Антон | | | | УШУ 12-13 лет 303 Юра | | | 17:00 |
| 18:00 | Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Антон | PILATES 14-16 лет 306 Дарья | Здоровая спина 12-13 лет 304 Петр | PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика | Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юра | | | 18:00 |
| | DANCE MIX 12-13 лет 304 Арина | | LATINA 14-16 лет 306 Юлия В | HIP-HOP 12-13 лет 304 Арина | | | | |
| 19:00 | POWER BALL 14-16 лет 306 Вика | Здоровая спина 12-13 лет 304 Петр | STRETCH 12-13 лет 304 Петр | FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика | | | | 19:00 |
| | STRETCH 12-13 лет 306 Петр | AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена | | SWIMMING 12-13 лет бассейн Оля | Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Юра | | | |
| 20:00 | | Каратэ 19-00 14-16 лет Зал 303 Роман | | | 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