

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

	23.январь	24.январь	25.январь	26.январь	27.январь	28.январь	29.январь	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00			SPIN 311 😊 Петр		HOT IRON 209 Петр			08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	ТАБАТА 209 Наташа	AIR YOGA 312 😊 Люба	POWER BALL 306 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 😊 Люба	YOGA 55 мин 312 Евгений	HOT IRON 2 209 Петр	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 😊 Лена			
10:00	SCULPT 209 Наташа	bodyART FLOW 209 Дарья	ABT 209 Наташа	TRX 206 Лена	HIIT 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Дарья	SWIMMING бассейн Олесья	10:00
	AQUA MIX бассейн Марк		AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.	IRON CROSS 209 Лена		
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Наташа	PILATES 306 Дарья	STRIP DANCE 209 Юлия В	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	FUNCTIONAL 209 Алена	FIT BOX 209 😊 Петр	11:00
						AQUA MIX бассейн Лена.		
12:00	PILATES 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Дарья	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	O2 306 Люба	STRETCH 306 Алена	ABT 209 Петр	12:00
						KARATƏ 303 Роман		
13:00			БАЛЬНЫЕ 209 Юлия В	FLEX&RELAX 306 Вика	Port De Bras 209 Люба	ZUMBA 209 Дарья Л	STEP BEGIN 209 Петр	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 BEGIN Галина		AIR YOGA 55 мин 312 😊 Люба	YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена.		FLOWIN 209 Лена	SPIN 311 😊 Люба			15:00
16:00	AB+STRETCH 306 Наташа	SCULPT 209 Петр	bodyART FLOW 209 Светлана	AQUA MIX бассейн Лена.				16:00
17:00								17:00
18:00	HOT IRON 2 209 Светлана		SCULPT 209 Петр	PILATES 306 Вика	bodyART 209 Катя			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	PILATES 306 Дарья	LATINA DANCE 306 Юлия В	ZUMBA 209 Сергей По	YOGA 55 мин 306 Евгений			
	Шаолин. футбол 303 Антон.	ТАБАТА 209 Петр						
19:00	ZUMBA 209 Дарья Л	STEP 209 Петр	HIIT 209 Петр	FLEX&RELAX 306 Вика				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	AQUA MIX бассейн Лена.		PUMP 209 Сергей По				
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Вика	KARATƏ 19:00 303 Роман	STRETCH 209 Петр	SWIMMING бассейн Оля				20:00



Обязательная запись



Платный класс



Новая тренировка

КЛАССЫ

АЭРОБНЫЕ

СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ

ЕДИНОБОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО

ВОДНЫЕ

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 :)