

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

	30.январь	31.январь	01.февраль	02.февраль	03.февраль	04.февраль	05.февраль	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00		TRX 8:15 206 😊 Катя	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 Олеся	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 Олеся		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 Петр	ZUMBA 209 Сергей По	SCULPT 209 Петр	PILATES 306 Вика	bodyART 209 Катя			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	PILATES 306 Дарья	LATINA DANCE 306 Юлия В	ТАБАТА 209 Сергей По	YOGA 55 мин 306 Евгений			
	Шаолин. футбол 303 Антон.							
19:00	STEP 209 Петр	PUMP 209 Сергей По	STRONG Nation 209 Сергей По	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 Марк	SPIN 311 😊 Петр	ZUMBA 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 :)