

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 Марк	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 Наташа	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		
13:00				FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика	Port De Brass 14-16 лет 209 Люба		Ffunctional 12-13 лет 304 Анастасия	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
	Ffunctional 12-14 лет 304 Петр		LATINA 14-16 лет 306 Юлия В	Ffunctional 12-14 лет 304 Петр				
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 304 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