

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

	04.дек	05.дек	06.дек	07.дек	08.дек	09.дек	10.дек	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00								08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 ☺ Александр	ТАБАТА 209 Наташа	AIR YOGA 312 ☺ Ксения	POWER BALL 306 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 ☺ Лена	YOGA 55 мин 306 Евгений	HOT IRON 2 209 Наташа	YOGA 55 мин 306 Евгений	SPIN 311 ☺ Петр			
10:00	SCULPT 209 Дима	HOT IRON 2 209 Наташа	ABT 209 Наташа	TRX 206 ☺ Лена	HIIT 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Дарья	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.	IRON CROSS 209 Лена		
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	SIMETRICA 209 Дима		AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	FUNCTIONAL 209 Дима	FIT BOX 209 ☺ Дима	11:00
						AQUA MIX бассейн Лена.		
12:00	PILATES 306 Вика	STRETCH 306 Дима	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	DANCE MIX 209 Дима	STEP BEGIN 209 Дима	12:00
			STRIP DANCE 209 Юлия В					
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба	STRETCH 306 Дима	STRETCH 306 Дима	13:00
14:00						YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Люба		POWER BALL 306 Лена				15:00
16:00	AB+STRETCH 306 Наташа	TBS 209 Светлана	Суставная гимнастика 306 Светлана	AQUA MIX бассейн Люба				16:00
17:00		Суставная гимнастика 306 Светлана	BODY BALANCE 306 Светлана		STEP 209 Дима			17:00
18:00	HOT IRON 2 209 Петр	PILATES 306 Дарья	HOT IRON 2 209 Петр	ТАБАТА 209 Лена X	ТАБАТА 209 Лена			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	IRON CROSS 209 Лена	DANCE MIX 306 Дима		YOGA 55 мин 306 Евгений			
	Шаолин. футбол 303 Антон.							
19:00	STEP 209 Петр	PUMP 209 Алена	FUNCTIONAL 209 Наташа	SCULPT 209 Лена X				19:00
	POWER BALL 306 Вика	bodyART FLOW 306 Дарья	БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 306 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Михаил	AQUA MIX бассейн Лена.	SPIN 311 ☺ Петр		SPIN 311 ☺ Люба			
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 ☺ Вика		STRETCH 209 Петр		AIR YOGA 90 мин 312 ☺ Люба			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). Запись осуществляется с ВОСКРЕСЕНЬЯ! Оповещение об отменах и замена осуществляется согласно предварительной записи.

Просим своевременно выписываться с тренировки! Это место ждет другой резидент клуба :)