

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

	22.апр	23.апр	24.апр	25.апр	26.апр	27.апр	28.апр	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00			TRX 206 Катя					08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	ТАБАТА 209 Наташа		POWER BALL 306 Катя	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 Люба	YOGA 55 мин 312 Евгений	HOT IRON 2 209 Катя	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 Петр			
10:00	SCULPT 209 Наташа	bodyART 209 Катя	АВТ 209 Катя	45/15 STEP 209 Катя	HIIT 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Дарья	SWIMMING бассейн Полина	10:00
			AQUA MIX бассейн Люба		AQUA MIX бассейн Люба	PUMP 209 Алена		
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Наташа	КОНТЕМП 209 Дима	STRIP DANCE 209 Максим		STRETCH 306 Наташа	FUNCTIONAL 209 Алена	SCULPT 209 Лена X	11:00
						SWIMMING бассейн Ксения		
12:00	PILATES 306 Вика	АВ+STRETCH 306 Дима		PILATES 306 Вика	FUSION 306 Наташа	STRETCH 306 Алена	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
	AQUA MIX бассейн Люба		БАЛЬНЫЕ 209 Максим					
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба	DANCE MIX 209 Максим	АВ+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00						YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Люба		AQUA MIX бассейн Люба				15:00
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Катя	ЗДОРОВАЯ СПИНА 306 Алена					16:00
17:00			FLEX&RELAX 306 Алена		STEP 209 Дима			17:00
18:00	SCULPT 209 Дима	PILATES 306 Дарья	SCULPT 209 Лена X	PILATES 306 Вика				18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	INTERVAL 209 Алена	DANCE MIX 306 Арина	45/15 STEP 209 Катя	YOGA 55 мин 306 Евгений			
	Шаолин. футбол 303 Антон							
19:00	STEP 209 Дима	PUMP 209 Алена	FUNCTIONAL 209 Лена X	FLEX&RELAX 306 Вика	SPIN 311 Люба			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	SWIMMING бассейн Полина		АВТ 209 Катя				
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 Ксения		STRETCH 209 Лена X	SWIMMING бассейн Полина	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 заменах осуществляется согласно предварительной записи.

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