

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 Лена		FUNCTIONAL 7-11 лет Зал 304 Настя		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		SWIMMING 14-16 лет бассейн Дана	10:00
11:00		DanceMix 12-13 лет Зал 304 Арина	SWIMMING 7-11 лет Бассейн Андрей		БОКС 12-13 лет 303 Иван	SWIMMING 14-16 лет бассейн Ксения		11:00
12:00	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена					12:00
13:00				FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика		DANCE MIX 12-13 лет 304 Настя	FUNCTIONAL 12-13 лет 304 Ксения	13:00
14:00						SWIMMING 12-13 лет бассейн Дана	SWIMMING 12-13 лет бассейн Марк	14:00
								15:00
				AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена				16:00
					УШУ 12-13 лет 303 Юра			17:00
				DanceMix 12-13 лет Зал 304 Арина	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юра			18:00
			FUNCTIONAL 12-13 лет Зал 304 Петр	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика				
		SWIMMING 12-13 лет бассейн Полина	STRETCH 12-13 лет 306 Петр	SWIMMING 12-13 лет бассейн Полина	STRETCH 12-13 лет 304 Петр			19:00
				FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Юра			
								20:00

Функциональные классы

Силовые классы

Разум и тело, растяжка

Единоборства, активные игры

Танцевальные классы

Водные программы



платная тренировка, по записи