

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

	29.апр	30.апр	01.май	02.май	03.май	04.май	05.май	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00								08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр			INTERVAL 209 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр			09:00
		YOGA 55 мин 312 Евгений	HOT IRON 2 209 Наташа	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 😊 Петр			
10:00		bodyART 209 Катя	ABT 209 Наташа	TRX 206 😊 Лена	HIT 209 Наташа		SWIMMING бассейн Полина	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена.				AQUA MIX бассейн Лена.	PUMP 209 Алена		
11:00	SPIN 311 😊 Лена	45/15 209 Катя	AQUA MIX бассейн Лена.	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	FUNCTIONAL 209 Алена		11:00
						SWIMMING бассейн Ксения		
12:00	INTERVAL 209 Лена	STEP 209 Дима	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Алена	STEP BEGIN 209 Дима	12:00
13:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	FIT BOX 209 😊 Дима	DANCE MIX 209 Арина	FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба	DANCE MIX 209 Максим	AB+STRETCH 306 Дима	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 BEGIN Галина			YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00				POWER BALL 306 Лена				15:00
16:00				AQUA MIX бассейн Лена.				16:00
17:00					STEP 209 Дима			17:00
18:00				PILATES 306 Вика				18:00
				45/15 STEP 209 Катя	YOGA 55 мин 306 Евгений			
	БОКС 303 Михаил		БОКС 303 Сергей		SPIN МАРАФОН 😊 18:00 2 ЧАСА			
19:00				FLEX&RELAX 306 Вика	311 😊 Люба			19:00
				YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
				ABT 209 Катя				
20:00				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 :)