

Внимание!

!!! ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЯ СТУДИЙ !!!

Хороших тренировок!

	29.июл	30.июл	31.июл	01.авг	02.авг	03.авг	04.авг	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00								08:00
09:00		HOT IRON 2 209 Юля?		SCULPT 209 Юля?		PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 😊 Лена	YOGA 55 мин 312 Евгений	FUNCTIONAL 209 Юля?	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 😊 Петр			
10:00		ABT 209 Юля?	SCULPT 209 Юля?	FUNCTIONAL 209 Юля?	HIIT 209 Юля?	FLEX&RELAX 306 Дарья	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.			
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	FIT BOX 209 😊 Юля?	STRIP DANCE 209 Юля В	AB+STRETCH 306 Юля?	STRETCH 306 Юля?	SWIMMING бассейн Данила	FIT BOX 209 😊 Юля?	11:00
12:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 BEGIN Юля?	STRETCH 306 Юля?	FUSION 306 Лена	Здоровая спина 306 Юля?	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Юля?	AB+STRETCH 306 Юля?	12:00
			LATINA 209 Юля В					
13:00				FLEX&RELAX 306 Юля?	O2 306 Юля?	DANCE MIX 209 Юля?		13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 BEGIN Юля?			YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена.		POWER BALL 306 Лена				15:00
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Лена		AQUA MIX бассейн Лена.				16:00
17:00								17:00
18:00	SCULPT 209 Юля?	PILATES 306 Дарья	FUNCTIONAL 209 Юля?	PILATES 306 Дарья	SCULPT 209 Юля?			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	IRON CROSS 209 Лена	DANCE MIX 306 Юля?	45/15 STEP 209 Катя	YOGA 55 мин 306 Евгений			
	Шаолин. футбол 303 Антон.							
19:00	STEP 209 Юля?	bodyART FLOW 209 Дарья	HOT IRON 2 209 Юля?	FLEX&RELAX 306 Дарья	SPIN 311 😊 Юля?			19:00
			БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Михаил	AQUA MIX бассейн Лена.		HIIT 209 Катя				
20:00				SWIMMING бассейн Полина	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Юля?			20:00



Обязательная
запись

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 :)