

Внимание!

!!! ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЯ СТУДИЙ !!!

Хороших тренировок!

	05.авг	06.авг	07.авг	08.авг	09.авг	10.авг	11.авг	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00								08:00
09:00		HOT IRON 2 209		SCULPT 209		PILATES 306		09:00
	SPIN 311 😊	YOGA 55 мин 312	FUNCTIONAL 209	YOGA 55 мин 312	SPIN 311 😊			
10:00	SCULPT 209	ABT 209	SCULPT 209	FUNCTIONAL 209	HIIT 209	FLEX&RELAX 306	SWIMMING бассейн	10:00
	AQUA MIX бассейн		AQUA MIX бассейн		AQUA MIX бассейн	AQUA MIX бассейн		
11:00	DYNAMIC STRETCH 306	STEP BEGIN 209 😊	STRIP DANCE 209	AB+STRETCH 306	STRETCH 306		SCULPT 209	11:00
12:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 BEGIN	STRETCH 306	FUSION 306	Здоровая спина 306	FUSION 306	IRON CROSS 209	FUNCTIONAL 209	12:00
			LATINA 209					
13:00				FLEX&RELAX 306	O2 306		AB+STRETCH 209	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 BEGIN			YOGA 90 мин 312		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн		POWER BALL 306				15:00
16:00	AB+STRETCH 306	SCULPT 209		AQUA MIX бассейн				16:00
17:00					STEP 209			17:00
18:00	SCULPT 209	PILATES 306	ТАБАТА 209	PILATES 306	SCULPT 209			18:00
	YOGA 90 мин 312	IRON CROSS 209	DANCE MIX 306	ABT 209	YOGA 55 мин 306			
	Шаолин. футбол 303							
19:00	STEP 209	bodyART FLOW 209	HOT IRON 2 209	FLEX&RELAX 306	SPIN 311 😊			19:00
	SPIN 311 😊		БОКС 303	YOGA 55 мин 312	Шаолин. футбол 303			
	БОКС 303	AQUA MIX бассейн		FUNCTIONAL 209				
20:00				SWIMMING бассейн	AIR YOGA 90 мин 312 😊			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 :)