

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	05.май	06.май	07.май	08.май	09.май	10.май	11.май	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30			AIR YOGA 90мин 312 8:30 😊 Люба					08:30
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	HOT IRON 2 209 Наташа	45/15 PUMP 209 Катя	YOGA 55 мин 306 Евгений	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	DYNAMIC STRETCH 209 Наташа		09:00
	SPIN 311 😊 Лена	YOGA 55 мин 306 Евгений			SPIN 311 😊 Наташа			
10:00	SCULPT 209 Люба	АВТ 209 Наташа	bodyART 209 Катя	SCULPT 209 Лена X	AQUA MIX бассейн Лена	AQUA MIX бассейн Люба.	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена					
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	STEP BEGIN 209 Наташа	FUSION 306 Лена	AB+STRETCH 209 Лена X	HIT 209 Лена	IRON CROSS 209 Наташа	SCULPT 209 Лена X	11:00
	FLAMENCO 209 Люба							
12:00	PILATES 306 Вика	FIT YOGA 306 Катя	LATINA 209 Юлия	PILATES 306 Вика	O2 306 Люба	YOGA 90 мин 312 Антон	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	SCULPT 209 Люба		AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина	здоровая спина 306 Лена	AIR YOGA 90мин 312 😊 Люба			
15:00		AQUA MIX бассейн Лена	PILATES 306 Лиза	AQUA MIX бассейн Лена				
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Лена	FLEX&RELAX 306 Лиза					
17:00								
18:00	SCULPT 209 Катя	PILATES 306 Вика	FUNCTIONAL 209 Наташа					18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	TRX 206 😊 Лена	O2 306 Люба					
19:00	45/15 STEP 209 Катя	FLEX&RELAX 306 Вика	HOT IRON 2 209 Наташа					19:00
	БОКС 303 Михаил	STEP 209 Петр	SPIN 311 😊 Люба					
	POWER BALL 306 Вика		БОКС 303 Сергей					
20:00			AIR YOGA 90мин 312 😊 Люба					20:00



Обязательная запись

КЛАССЫ



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ



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 :)