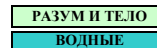
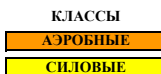


**Внимание!**

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

**Хороших тренировок!!!**

	02.мар	03.мар	04.мар	05.мар	06.мар	07.мар	08.мар	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30			Йога в гамаках 90мин 312 8:30 😊 Люба					08:30
09:00	Спиннинг/ Spin 311 😊 Лена	Силовая/ Hot iron2 209 Наташа	45/15 сила 209 Катя	Силовая 3/ Iron cross 209 Наташа	Спиннинг Spin 311 😊 Люба	Пилатес 306 Полина		09:00
		Йога 55 мин 306 Евгений		Йога 55 мин 306 Евгений				
10:00	Аквааэробика бассейн Лена	С.низ/ Abt 209 Наташа	Боди -арт 2 209 Катя	Функционал 209 Наташа	Аквааэробика бассейн Лена	Аквааэробика бассейн Лена	Плавание бассейн Полина	10:00
	Супер сила/ Sculpt 209 Наташа		Аквааэробика бассейн Лена		Интервал/ Hiit 209 Наташа			
11:00	Растяжка/ Стретчинг 306 Лена	Шаг 2/ Step 209 Наташа	45+ 306 Лена	С.кор.+/ Ab-stretch 209 Наташа	Растяжка/ Стретчинг 209 Наташа	Силовая 3/ Iron cross 209 Лена	Супер Сила/ Sculpt 209 Лена X	11:00
	Фламенко 209 Люба							
12:00	Пилатес 306 Вика	Здоровая спина 209 Полина	Танцы/ Latina 209 Юлия	Пилатес 306 Вика	45+ 306 Лена	Йога 90мин 312 Антон	Функционал 209 Лена X	12:00
				Мфр 306 Вика	О2 306 Люба		С.кор.+/ Ab+stretch 209 Лена X	
13:00			Йога 90 мин Айенгара 312 Галина					13:00
14:00								14:00
15:00	45/15 209 Катя	Аквааэробика бассейн Лена	Пилатес 209 Полина	Здоровая спина 209 Лена	Фит.йога 209 Катя			15:00
16:00		Супер сила/ Sculpt 209 Лена	Танцы микс 209 Полина	Аквааэробика бассейн Лена				16:00
17:00								17:00
18:00	Фитнес бокс 209 😊 Петр	Пилатес 306 Вика	Функционал 209 Наташа	С.низ/ Abt 209 Лена X	Супер сила/ Sculpt 209 Полина			18:00
	Растяжка/ Стретчинг 306 Наташа	Петли 206 😊 Лена	О2 306 Люба	Пилатес 306 Вика	Спиннинг/ Spin 311 😊 Люба			
	Йога 90 мин 312 18:30 Антон				Йога 55 мин 306 Евгений			
19:00	Шаг3/ Step 209 Петр	Танцы/ Zumba 209 Полина Ш	Спиннинг/ Spin 311 😊 Люба	С.кор.+/ Ab+stretch 209 Лена X	Здоровая спина 209 Полина			19:00
	Бокс 303 Михаил	Аквааэробика бассейн Лена	Сила 2/ Hot iron2 209 Наташа	Йога 55 мин 312 Евгений	Фламенко 306 Люба			
	Мячи 306 Вика	Мфр 306 Вика	Бокс 303 Сергей	Мфр 306 Вика				
20:00			Йога в гамаках 90мин 312 😊 Люба	Плавание бассейн Полина	Йога в гамаках 90мин 312 😊 Люба			20:00



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 :)