

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	13.апр	14.апр	15.апр	16.апр	17.апр	18.апр	19.апр	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00			Йога в гамаках 90мин 312 8:30 😊 Люба					08:30
09:00	Велосипеды/ Spin 311 😊 Лена	Hot iron2/ Сила 2 209 Наташа	45/15 сила 209 Катя	Супер Сила/ Sculpt 209 Лена X	Велосипеды/ Spin 311 😊 Люба	Растяжка/ Стретчинг 209 Наташа		09:00
	Йога Айенгара 90мин 312 Александр	Йога 55 мин 306 Евгений		Йога 55 мин 306 Евгений	Йога Айенгара 90мин 312 Александр			
10:00	Аквааэробика бассейн Лена	Сила низ/ Abt 209 Наташа	Боди-арт 2 209 Катя	Сила / Pump 209 Лена X	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	Кор.+/ Ab-stretch 209 Лена X	Растяжка/ Стретчинг 209 Наташа	Iron cross/ Сила 3 209 Лена	Супер Сила/ Sculpt 209 Лена X	11:00
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
13:00				Мфр 306 Вика	О2 306 Люба		Кор.+/ Ab+stretch 209 Лена X	13:00
14:00			Йога 90 мин Айенгара 312 Галина					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		Strong nation/ Сила нации 209 Полина III	Функционал 209 Наташа	Сила низ/ Abt 209 Лена X	Супер сила/ Sculpt 209 Лена			18:00
	Растяжка/ Стретчинг 306 Наташа	Пилатес 😊 306 Дарья	О2 306 Люба	Пилатес 306 Вика	Йога 55 мин 306 Евгений			
	Йога 90мин 312 18:30 Антон	Пегли 😊 206 Лена			Велосипеды / Spin 311 😊 Люба			
19:00	Шаг3/ Step 209 Наташа	Танцы/ Zumba 209 Полина III	Велосипеды / Spin 😊 311 Люба	Кор.+/ Ab+stretch 209 Лена X	Здоровая спина 209 Лена			19:00
	Бокс 303 Михаил	Аквааэробика бассейн Лена	Hot iron2/ Сила 2 209 Наташа	Йога 55 мин 312 Евгений	Фламенко 306 Люба			
	Мячи 306 Вика	Боди-арт 306 Дарья	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



Обязательная запись

КЛАССЫ
АЭРОБНЫЕ
СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ
ЕДИНОБОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО
ВОДНЫЕ

Уважаемые резиденты, записывайтесь, пожалуйста, на тренировки (Смс, vk или на номер 8-980-740-04-17, 67-25-91). Запись осуществляется с ВОСКРЕСЕНЬЯ! Оповещение об отменах и заменах осуществляется согласно предварительной записи.

Просим своевременно выписываться с тренировки! Это место ждет другой резидент клуба :)