

Уважаемые резиденты, записывайтесь, пожалуйста, на тренировки (Viber или WhatsApp или звонок на номер 8-980-740-04-17, возможна также запись в самом клубе). Оповещение об отменах и заменах осуществляется согласно предварительной записи.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
10:00					Бокс 12-13 лет 303 Иван			10:00
11:00	Растяжка 14-16 лет 306 Лена		плавание 12-13 Бассейн Андрей					11:00
12:00				Пилатес 14-16 лет 306 Вика			Танцы микс 7-11 лет Зал 304 Лейла	12:00
13:00						Арт- Мастерская 12-13 лет дк Настя	Плавание 12-13 Бассейн Даниил	13:00
14:00								14:00
15:00						Плавание 12-13 Бассейн Дмитрий		15:00
16:00								16:00
17:00	Детская комната с 17:00 Настя	Детская комната с 17:00 Лейла	Детская комната с 17:00 Лейла	Детская комната с 17:00 Настя	УШУ 12-13 лет 303 Юра			17:00
18:00	Функционал 12-13 лет Зал 304 Петр	здоровая спина 12-13 лет 304 Дарья	Функционал 12-13 лет Зал 304 Петр	здоровая спина 12-13 лет 304 Дарья	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юра		Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Антон	18:00
				Пилатес 14-16 лет 306 Вика				
19:00	Танцы микс 7-11 лет Зал 206 Лейла		Растяжка 12-13 лет 312 Петр		Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Юра		Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Антон	19:00
	Растяжка 12-13 лет 206 Петр	Бокс 12-13 лет 304 Иван		Плавание 12-13 Бассейн Даниил	Растяжка 12-13 лет 304 Петр			
20:00	Арт- Мастерская 12-13 лет дк Лейла	Плавание 12-13 Бассейн Полина	Арт -среда 12-13 дк Лейла					20:00

Функциональные классы
Силовые классы
Разум и тело, растяжка
Единоборства
Танцевальные классы
Водные программы



платная тренировка, по записи