

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

	05.июн	06.июн	07.июн	08.июн	09.июн	10.июн	11.июн	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00			SPIN 311 😊 Петр		HOT IRON 2 209 Петр			08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	ТАБАТА 209 Петр	AIR YOGA 55 мин 312 😊 Катя	POWER BALL 306 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	INTERVAL 209 Лена	YOGA 55 мин 312 Евгений	HOT IRON 2 209 Петр	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 😊 Лена			
10:00	SCULPT 209 Наташа	bodyART FLOW 209 Дарья	ABT 209 Наташа	TRX 206 😊 Лена	HIIT 209 Катя	FLEX&RELAX 306 Дарья	SWIMMING бассейн Олесья	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.	IRON CROSS 209 Лена		
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	PILATES 306 Дарья	STRIP DANCE 209 Юлия В	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	FUNCTIONAL 209 Алена	FIT BOX 209 😊 Петр	11:00
						AQUA MIX бассейн Лена.		
12:00	PILATES 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Дарья	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Алена	ABT 209 Петр	12:00
13:00			БАЛЬНЫЕ 209 Юлия В	FLEX&RELAX 306 Вика	BODY BALANCE 306 Светлана	DANCE MIX 209 Татьяна	STEP BEGIN 209 Петр	13:00
14:00					HOT IRON 2 209 Наташа	YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00		SCULPT 209 Лена		FUSION 306 Лена	STEP BEGIN 209 Наташа			15:00
16:00	AB+STRETCH 306 Наташа	AQUA MIX бассейн Лена.	ЛФК 306 Светлана	AQUA MIX бассейн Лена.				16:00
17:00			BODY BALANCE 306 Светлана					17:00
18:00	HOT IRON 2 209 Петр	PILATES 306 Дарья	SCULPT 209 Петр	PILATES 306 Вика	bodyART 209 Катя			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	IRON CROSS 209 Лена	LATINA DANCE 306 Юлия В	BELLY DANCE 209 Светлана	YOGA 55 мин 306 Евгений			
	Шаолин. футбол 303 Антон.							
19:00	STEP 209 Петр	TBS 209 Светлана	FUNCTIONAL 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика				19:00
	POWER BALL 306 Вика	bodyART FLOW 306 Дарья	БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Сергей	AQUA MIX бассейн Лена.	SPIN 209 😊 Петр	HOT IRON 2 209 Наташа				
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Вика		STRETCH 209 Петр	SWIMMING бассейн Оля				20:00



Обязательная запись



Платный класс



Новая тренировка

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 :)