

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	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	Ffunctional 12-14 лет 304 Анастасия	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	POWER BALL 9:00 14-16 лет 306 Лена	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		SWIMMING 14-16 лет бассейн Олеся	10:00
11:00	DYNAMIC STRETCH 14-16 лет 306 Лена	SWIMMING 12-13 лет бассейн Оля		AB+STRETCH 14-16 лет 306 Лена		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		11:00
12:00	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья		PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика		STRETCH 14-16 лет 306 Алена		12:00
13:00				FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика			Ffunctional 12-13 лет 304 Марк	13:00
14:00						SWIMMING 12-13 лет бассейн Дани	SWIMMING 12-13 лет бассейн Марк	14:00
15:00		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена				15:00
16:00								16:00
17:00	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Антон				УШУ 12-13 лет 303 Юра			17:00
18:00	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Антон		Здоровая спина 12-13 лет 304 Петр	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юра			18:00
		БОКС 12-13 лет 303 Сергей	LATINA 14-16 лет 306 Юлия В	DANCE MIX 12-13 лет 304 Анастасия				
19:00	POWER BALL 14-16 лет 306 Вика	Здоровая спина 12-13 лет 304 Петр	STRETCH 12-13 лет 304 Петр	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика				19:00
		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		SWIMMING 12-13 лет бассейн Оля	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Юра			
20:00				SWIMMING 14-16 лет бассейн Оля				20:00

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

 платная тренировка, по записи