

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

	12.июн	13.июн	14.июн	15.июн	16.июн	17.июн	18.июн	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00			SPIN 311 😊 Петр					08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	ТАБАТА 209 Петр	AIR YOGA 312 😊 Люба	POWER BALL 306 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
		YOGA 55 мин 312 Евгений	HOT IRON 2 209 Петр	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 😊 Лена			
10:00		bodyART FLOW 209 Дарья	ABT 209 Наташа	TRX 206 😊 Лена	HIIT 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Дарья	SWIMMING бассейн Олесья	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.		AQUA MIX бассейн Лена.	PUMP 209 Алена		
11:00	SCULPT 209 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
						SWIMMING бассейн Данила		
12:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	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	PILATES 306 Вика					YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00	FLEX&RELAX 306 Вика	SCULPT 209 Лена		FUSION 306 Лена	SPIN 209 😊 Люба			15:00
16:00		AQUA MIX бассейн Лена.	ЛФК 306 Светлана	AQUA MIX бассейн Лена.	AIR YOGA 55 мин 312 😊 Люба			16:00
17:00			BODY BALANCE 306 Светлана					17:00
18:00		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		TBS 209 Светлана	STEP 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика				19:00
		bodyART FLOW 306 Дарья	БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Михаил	AQUA MIX бассейн Лена.	SPIN 209 😊 Петр	HOT IRON 2 209 Наташа				
20:00			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 :)