

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		БОКС 12-13 лет 303 Иван		SWIMMING 14-16 лет бассейн Дания		11:00
12:00		FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Дарья		PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика		STRETCH 14-16 лет 306 Алена		12:00
13:00							Ffunctional 12-13 лет 304 Марк	13:00
14:00	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика					SWIMMING 12-13 лет бассейн Дания	SWIMMING 12-13 лет бассейн Марк	14:00
15:00	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика	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 Иван	LATINA 14-16 лет 306 Юлия В	DANCE MIX 12-13 лет 304 Анастасия				
19:00		Здоровая спина 12-13 лет 304 Петр	STRETCH 12-13 лет 304 Петр	FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика				19:00
20:00		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				

Функциональные
классы

Силовые
классы

Разум и тело,
растяжка

Единоборства,
активные игры

Танцевальны
е классы

Водные программы



платная тренировка, по записи