

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

	08.апр	09.апр	10.апр	11.апр	12.апр	13.апр	14.апр	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00			TRX 206 😊 Катя					08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	ТАБАТА 209 Наташа		INTERVAL 209 Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 😊 Лена	YOGA 55 мин 312 Евгений	HOT IRON 2 209 Катя	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 😊 Петр			
10:00	SCULPT 209 Наташа	bodyART 209 Катя	ABT 209 Катя	TRX 206 😊 Лена	HIIT 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Дарья	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена	IRON CROSS 209 Лена		
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	КОНТЕМП 209 Дима	STRIP DANCE 209 Юлия В	AB+STRETCH 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	FUNCTIONAL 209 Алена	FIT BOX 209 😊 Дима	11:00
						AQUA MIX бассейн Лена		
12:00	PILATES 306 Вика	AB+STRETCH 306 Дима	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Алена	STEP BEGIN 209 Дима	12:00
			БАЛЬНЫЕ 209 Юлия В					
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба	DANCE MIX 209 Дима	AB+STRETCH 306 Дима	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 BEGIN Галина			YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена		POWER BALL 306 Лена				15:00
16:00	AB+STRETCH 306 Наташа	SCULPT 209 Лена	ЗДОРОВАЯ СПИНА 306 Алена	AQUA MIX бассейн Лена				16:00
17:00			FLEX&RELAX 306 Алена		STEP 209 Дима			17:00
18:00	SCULPT 209 Дима	PILATES 306 Дарья	SCULPT 209 Лена X	PILATES 306 Вика	bodyART 209 Катя			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	INTERVAL 209 Лена	DANCE MIX 306 Дима	45/15 STEP 209 Катя	YOGA 55 мин 306 Евгений			
	Шаолин. футбол 303 Антон							
19:00	STEP 209 Дима	PUMP 209 Алена	FUNCTIONAL 209 Лена X	FLEX&RELAX 306 Вика	SPIN 311 😊 Люба			19:00
	POWER BALL 306 Вика	bodyART FLOW 306 Дарья	БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Михаил	AQUA MIX бассейн Лена		ABT 209 Катя				
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Ксения		STRETCH 209 Лена X	SWIMMING бассейн Полина	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Люба			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 :)