

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		FUNCTIONAL 7-11 лет Зал 304 Настя		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Люба		SWIMMING 14-16 лет бассейн Дана	10:00
11:00		КОНТЕМП 14-16 лет 209 Дима	SWIMMING 7-11 лет Бассейн Андрей	AB+STRETCH 14-16 лет 306 Лена	БОКС 12-13 лет 303 Иван	SWIMMING 14-16 лет бассейн Ксения		11:00
12:00	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика			PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика				12:00
13:00				FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика		DANCE MIX 12-13 лет 304 Настя	Ffunctional 12-13 лет 304 Ксения	13:00
14:00						SWIMMING 12-13 лет бассейн Дана	SWIMMING 12-13 лет бассейн Марк	14:00
15:00		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена						15:00
16:00				AQUA MIX 14-16 лет бассейн Люба				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 12-14 лет 304 Петр	FUNCTIONAL 12-13 лет Зал 304 Петр	DanceMix 12-13 лет Зал 304 Арина	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юра			18:00
	STRETCH 12-13 лет Зал 306 Петр			PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика				
19:00	POWER BALL 14-16 лет 306 Вика	AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена	STRETCH 12-13 лет 306 Петр	SWIMMING 12-13 лет бассейн Полина	STRETCH 12-13 лет 304 Петр			19:00
	DanceMix 12-13 лет Зал 304 Арина			FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Вика	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Юра			
20:00		SWIMMING 12-13 лет бассейн Полина						20:00

Функциональные классы

Силовые классы

Разум и тело, растяжка

Единоборства, активные игры

Танцевальные классы

Водные программы



платная тренировка, по записи