

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				SWIMMING 14-16 лет бассейн Полина	10:00
			AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена					
11:00			SWIMMING 7-11 лет Бассейн Андрей		БОКС 12-13 лет 303 Иван	SWIMMING 14-16 лет бассейн Ксения		11:00
12:00	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика				STRETCH 12-13 лет 304 Петр			12:00
				PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Вика				
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 Дани	SWIMMING 12-13 лет бассейн Марк	14:00
15:00		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
	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303 Антон		DanceMix 14-16 лет 306 Арина		Шаолин. Футбол 12-13 лет 303 Юра			
18:00	STRETCH 12-13 лет Зал 306 Петр	Здоровая спина 12-14 лет 304 Петр	FUNCTIONAL 12-13 лет Зал 304 Петр					18:00
19:00	POWER BALL 14-16 лет 306 Вика		STRETCH 12-13 лет 306 Петр	SWIMMING 12-13 лет бассейн Полина				19:00
	DanceMix 12-13 лет Зал 304 Арина					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