

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		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		AQUA MIX 14-16 лет бассейн Лена		SWIMMING 14-16 лет бассейн Полина	10:00
11:00			SWIMMING 7-11 лет Бассейн Андрей			SWIMMING 14-16 лет бассейн Даниа		11:00
12:00								12:00
13:00						DanceMix 12-13 лет Зал 304 Настя	FUNCTIONAL 12-13 лет Зал 304 Настя	13:00
14:00						SWIMMING 12-13 лет бассейн Даниа	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 Лена				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		DanceMix 14-16 лет Зал 303 Юлия в ?	Здоровая спина 12-14 лет 304 Петр	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	PILATES BEGIN 14-16 лет 306 Даша				
19:00		STRETCH 12-13 лет Зал 306 Петр	STRETCH 12-13 лет 306 Петр	SWIMMING 12-13 лет бассейн Полина	STRETCH 12-13 лет 306 Петр			19:00
	DanceMix 12-13 лет Зал 304 Настя			FLEX&RELAX 14-16 лет 306 Даша	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