

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					БОКС 12-13 лет 303			10:00
	ФУНКЦИОНАЛ 12-13 лет Зал 304		ФУНКЦИОНАЛ 12-13 лет Зал 304					
11:00	ТАНЦЫ Mix 12-13 лет Зал 304		STRETCH 12-13 лет 306				FUNCTIONAL 12-13 лет Зал 304	11:00
12:00	PILATES BEGIN 14-16 лет 306				PILATES BEGIN 14-16 лет 306	ТАНЦЫ Mix 12-13 лет Зал 304	STRETCH 12-13 лет 306	12:00
						DanceMix 14-16 лет Зал 306		
13:00				FLEX&RELAX 14-16 лет 306				13:00
14:00								14:00
15:00		Здоровая спина 14-16 лет 306						15:00
16:00								16:00
17:00	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303	DanceMix 12-13 лет Зал 306			УШУ 12-13 лет 303			17:00
18:00	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303		DanceMix 14-16 лет Зал 306	Здоровая спина 12-14 лет 304	Шаолин. Футбол 12-13 лет 303			18:00
	STRETCH 12-13 лет Зал 306	Здоровая спина 12-14 лет 304	FUNCTIONAL 12-13 лет Зал 304	PILATES BEGIN 14-16 лет 306				
19:00		БОКС 12-13 лет 304	STRETCH 12-13 лет 306		DanceMix 12-13 лет Зал 306	STRETCH 12-13 лет 306		19:00
					FLEX&RELAX 14-16 лет 306	Шаолин. Футбол 14-16 лет 303		
20:00								20:00

Функциональные классы

Силовые классы

Разум и тело, растяжка

Единоборства, активные игры

Танцевальные классы

Водные программы



платная тренировка, по записи