

Для комфортного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать

Внимание! часы без групповых занятий в воде (громкая музыка, заняты несколько дорожек).

Хороших тренировок!

	09.сен	10.сен	11.сен	12.сен	13.сен	14.сен	15.сен	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00								08:00
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312	HOT IRON 2 209		POWER BALL 306	YOGA Айенгара 90 мин 312			09:00
	SPIN 311 ☺	YOGA 55 мин 312	45/15 PUMP 209	YOGA 55 мин 312	SPIN 311 ☺			
10:00	SCULPT 209	ТАБАТА 209	bodyART 209	45/15 STEP 209	HIIT 209	SCULPT 209 Дима	SWIMMING бассейн	10:00
			AQUA MIX бассейн		AQUA MIX бассейн			
11:00	DYNAMIC STRETCH 306	STEP BEGIN 209	STRIP DANCE 209		STRETCH 306	STRETCH 306	FIT BOX 209	11:00
12:00	PILATES 306	STRETCH 306		PILATES 306	FUSION 306	DANCE MIX 306	STEP BEGIN 209	12:00
			LATINA 209					
13:00				FLEX&RELAX 306	O2 306		БОКС 303	13:00
14:00						YOGA 90 мин 312		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн				AQUA MIX бассейн		15:00
16:00	45/15 209	SCULPT 209		AQUA MIX бассейн				16:00
17:00					STEP 209			17:00
18:00	SCULPT 209	PILATES 306	ТАБАТА 209	PILATES 306	SCULPT 209			18:00
	YOGA 90 мин 312	PUMP МК 209		ZUMBA МК 209	YOGA 55 мин 306			
	Шаолин. футбол 303							
19:00	STEP 209	FLEX&RELAX 306	HOT IRON 2 209	FLEX&RELAX 306	SPIN 311 ☺			19:00
	POWER BALL 306	ZUMBA МК 209	БОКС 303	YOGA 55 мин 312	Шаолин. футбол 303			
	БОКС 303		DANCE MIX 306	STRONG Nation МК 209				
20:00				SWIMMING бассейн	AIR YOGA 90 мин 312 ☺			20:00



Обязательная
запись

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 :)