

Для комфортного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать

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

Хороших тренировок!

	14.окт	15.окт	16.окт	17.окт	18.окт	19.окт	20.окт	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30			AIR YOGA 90 мин 312 8:30 😊 Люба					08:30
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	HOT IRON 2 209 Наташа		SCULPT 209 Лена X	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 😊 Лена	YOGA 55 мин 306 Катя	45/15 PUMP 209 Катя	YOGA 55 мин 306 Катя	SPIN 311 😊 Люба			
10:00	SCULPT 209 Люба	АВТ 209 Наташа	bodyART 209 Катя	FUNCTIONAL 209 Лена X	HIIT 209 Наташа	AQUA MIX бассейн Лена	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена			
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	STEP BEGIN 209 Наташа	FLAMENCO 209 Люба	AB+STRETCH 209 Лена X	STRETCH 306 Наташа	IRON CROSS 209 Наташа	SCULPT 209 Лена X	11:00
							Шаолин. футбол 303 Антон.	
12:00	PILATES 306 Вика	STRETCH 306 Дима	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Максим	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба	DANCE MIX 306 Максим	AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина			YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена		здоровая спина 306 Лена				15:00
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Лена	PILATES 306 Лиза	AQUA MIX бассейн Лена				16:00
17:00					STEP 209 Дима			17:00
18:00	SCULPT 209 Дима	PILATES 306 Дарья	FUNCTIONAL 209 Наташа	PILATES 306 Вика	SCULPT 209 Люба			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	FIT BOX 209 😊 Петр	SPIN 311 😊 Петр	ТАБАТА 209 Наташа	AQUA MIX бассейн Лена			
19:00	STEP 209 Дима	bodyART FLOW 209 Дарья	HOT IRON 2 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика	SPIN 311 😊 Люба			19:00
	POWER BALL 306 Вика	YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина	БОКС 303 Сергей	DANCE MIX 209 Максим	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Сергей							
20:00				SWIMMING бассейн Полина	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Люба			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 :)