

Для комфортного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать

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

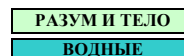
Хороших тренировок!

| | 21.окт | 22.окт | 23.окт | 24.окт | 25.окт | 26.окт | 27.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 | ABT 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 | PILATES 306 Лиза | | | 15:00 |
| 16:00 | 45/15 209 Катя | SCULPT 209 Лена | | 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 | SPIN 311 😊 Лена | O2 306 Люба | ABT 209 Лена X | 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 | ТАБАТА 209 Лена X | Шаолин. футбол 303 Юра | | | |
| | БОКС 303 Михаил | | DANCE MIX 306 Максим | YOGA 90 мин 312 Антон | | | | |
| 20:00 | | | STRETCH 209 Максим | SWIMMING бассейн Полина | AIR YOGA 90 мин 312 😊 Люба | | | 20:00 |



Обязательная
запись

КЛАССЫ



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 :)