

Для комфортного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать

**Внимание!**

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

**ХОРОШИХ ТРЕНИРОВОК!**

	02.дек	03.дек	04.дек	05.дек	06.дек	07.дек	08.дек	
	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	TRX 😊 206 Катя		FUNCTIONAL 209 Лена X	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 😊 311 Лена	YOGA 55 мин 312 Евгений	45/15 PUMP 209 Катя	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 😊 311 Люба			
10:00	SCULPT 209 Люба	ABT 209 Катя	bodyART 209 Катя	SCULPT 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	STRIP DANCE 209 Юлия	AB+STRETCH 209 Лена X	STRETCH 306 Наташа	IRON CROSS 209 Наташа	SCULPT 209 Лена X	11:00
	FLAMENCO 209 Люба						Шаолин. футбол 303 Антон.	
12:00	PILATES 306 Вика	STRETCH 306 Юлия	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Валерия	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
			LATINA 209 Юлия					
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 😊 306 Люба	HIGH HEELS New 306 Валерия	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	PILATES 306 Лиза	Здоровая спина 209 Лена	bodyART 209 Катя			15:00
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Лена	FLEX&RELAX 306 Лиза	AQUA MIX бассейн Лена				16:00
17:00								17:00
18:00	SCULPT 209 Дима	PILATES 306 Дарья	FUNCTIONAL 209 Наташа	PILATES 306 Вика	SCULPT 209 Петр			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	AQUA MIX бассейн Лена	O2 😊 306 Люба	ABT 209 Лена X	AQUA MIX бассейн Лена			
		PUMP 209 Сергей По			YOGA 55 мин 312 Евгений			
19:00	STEP 209 Дима	bodyART FLOW 306 Дарья	HOT IRON 2 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика	STEP 209 Петр			19:00
	POWER BALL 209 Вика	ZUMBA мк 209 Сергей По	БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Михаил		SPIN 😊 311 Люба	ТАБАТА 209 Лена X				
20:00			AIR YOGA 90 мин 312 Люба	SWIMMING бассейн Полина				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 :)