

**Внимание!** Для комфортного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать часы без групповых занятий в воде (громкая музыка, заняты несколько дорожек).  
**ХОРОШИХ ТРЕНИРОВОК!**

	17.фев	18.фев	19.фев	20.фев	21.фев	22.фев	23.фев	
	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		ABT 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 Наташа	bodyART 209 Катя	SCULPT 209 Лена X	HIT 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							
12:00	PILATES 306 Вика	FIT YOGA 306 Лиза	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Валерия	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
			LATINA 209 Юлия					
13:00		Здоровая спина 306 Лиза		FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба	HIGH HEELS New 306 Валерия	AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00						YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена	PILATES 306 Лиза	Здоровая спина 209 Лена				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	FIT BOX 209 😊 Петр	Здоровая спина 306 Лена	FUNCTIONAL 209 Наташа	PILATES 306 Вика	SCULPT 209 Люба			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	PUMP 209 Сергей По	O2 306 Люба	ZUMBA мк 209 Сергей По	YOGA 55 мин 312 Евгений			
				Шаолин. футбол 303 Антон	AQUA MIX бассейн Лена			
19:00	POWER BALL 306 Вика	TRX 206 😊 Лена	HOT IRON 2 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика	SPIN 311 😊 Люба			19:00
	STEP 209 Петр	ZUMBA мк 209 Сергей По	БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	БОКС 303 Михаил		SPIN 311 😊 Люба	STRONG Nation мк 209 Сергей По	HIGH HEELS New 306 Валерия			
20:00			AIR YOGA 90 мин 312 😊 Люба	SWIMMING бассейн Полина	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Люба			20:00

12

12

15

14

13

6

5

77



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 :)