

**Внимание!**

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



**2 часовой SPIN Марафон С ПРАЗДНИКОМ „ДОРОГИЕ МУЖЧИНЫ!!!“**

	24.фев	25.фев	26.фев	27.фев	28.фев	01.мар	02.мар	
	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		АВТ 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	АВТ 209 Наташа	bodyART 209 Катя	SCULPT 209 Лена X	HIIT 209 Катя	AQUA MIX бассейн Лена	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена		SCULPT 209 Лена X	
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	STEP BEGIN 209 Наташа	STRIP DANCE 209 Юлия	АВ+STRETCH 209 Лена X	STRETCH 306 Катя	IRON CROSS 209 Наташа	FUNCTIONAL 209 Лена X	11:00
	FLAMENCO 209 Люба							
12:00	PILATES 306 Вика	FIT YOGA 306 Катя	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Валерия	АВ+STRETCH 209 Лена X	12:00
			LATINA 209 Юлия					
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба	HIGH HEELS New 306 Валерия		13:00
14:00						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	АВ+STRETCH 209 Люба	SCULPT 209 Лена	FLEX&RELAX 306 Лиза	AQUA MIX бассейн Лена				16:00
17:00					SCULPT 209 Люба			17:00
18:00	FIT BOX 209 😊 Петр	PILATES 306 Дарья	FUNCTIONAL 209 Наташа	PILATES 306 Вика	AQUA MIX бассейн Лена			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	TRX 206 😊 Лена	O2 306 Люба	АВТ 209 Лена X	YOGA 55 мин 312 Евгений			
19:00	POWER BALL 306 Вика	bodyART FLOW 209 Дарья	HOT IRON 2 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика	★ SPIN с 18:00 до 20:00 МАРАФОН 😊 Люба			19:00
	STEP 209 Петр	HIGH HEELS New 306 Валерия	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	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 :)