

Внимание!

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

ХОРОШИХ ТРЕНИРОВОК!

	20.январь	21.январь	22.январь	23.январь	24.январь	25.январь	26.январь	
	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		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 Наташа	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	FIT BOX 209 Петр	11:00
	FLAMENCO 209 Люба						Шаолин. футбол 303 Антон.	
12:00	PILATES 306 Вика	FIT YOGA 306 Катя	FUSION 306 Лена	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	HIGH HEELS New 306 Валерия	STEP BEGIN 209 Петр	12:00
			LATINA 209 Юлия					
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 😊 Люба			13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина					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	FIT BOX 209 Петр	PILATES 306 Дарья	FUNCTIONAL 209 Наташа	PILATES 306 Вика	SCULPT 209 Люба			18:00
	YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина	TRX 206 😊 Лена	O2 306 😊 Люба	ТАБАТА 209 Наташа	AQUA MIX бассейн Лена			
					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 311 😊 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					
20:00				SWIMMING бассейн Полина	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Люба			20:00



Обязательная запись

КЛАССЫ



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ



РАЗУМ И ТЕЛО



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 :)