

Расписание групповых программ с 2 сентября

Понедельник

09:00	FUNCTIONAL (TRX) СВЕТЛАНА
10:00	STRETCHING 12+ НИКОЛАЙ
11:00	DANCE MIX ИЛЬДАР
12:00	CYCLE ИЛЬДАР
12:00	PILATES 12+ НИКОЛАЙ
15:00	ЙОГА VIRTUAL CLASS
16:00	ПИЛАТЕС VIRTUAL CLASS
18:00	INTERVAL TRAINING 14+ НИКОЛАЙ
19:30	ЙОГА ФЛОУ 90 МИН ЕКАТЕРИНА

Вторник

09:00	PUMP 12+ МАРИЯ
10:00	LOWER BODY МАРИЯ
12:00	АЭРОЙОГА ВАЛЕРИЯ
13:00	МФП (UPPER) ЕКАТЕРИНА
15:00	ЙОГА VIRTUAL CLASS
16:00	ПИЛАТЕС VIRTUAL CLASS
18:00	FLOW PILATES НИКОЛАЙ
19:00	FITBALL НИКОЛАЙ
20:00	CYCLE PRO НИКОЛАЙ

Среда

09:00	BODY SCULPT 12+ НАТАЛЬЯ Н
10:00	PILATES 12+ АНАСТАСИЯ
11:00	CYCLE АНАСТАСИЯ
11:00	ЛАТИНА ИЛЬДАР
12:00	PORTDEBRAS ИЛЬДАР
15:00	ЙОГА VIRTUAL CLASS
16:00	ПИЛАТЕС VIRTUAL CLASS
18:30	PUMP 14+ НИКОЛАЙ
19:30	ЙОГА ФЛОУ (90 МИН.) ЕКАТЕРИНА

Четверг







09:00	STRETCHING АНАСТАСИЯ
10:00	INTERVAL TRAINING МАРИЯ
11:00	АЭРОЙОГА ВАЛЕРИЯ
12:00	МФП (LOWER) 12+ ЕКАТЕРИНА
13:00	ХАТХА ЙОГА (90 МИН.) ЕКАТЕРИНА
13:00	JUMPING FIT МАРИЯ
15:00	ЙОГА VIRTUAL CLASS
16:00	ПИЛАТЕС VIRTUAL CLASS
19:00	FITBALL НИКОЛАЙ
20:00	CYCLE PRO НИКОЛАЙ

Пятница

09:00	BUMS + ABS СВЕТЛАНА
10:00	LOWER BODY НИКОЛАЙ
11:00	ZUMBA 12+ АНДРЕЙ
12:00	FULL BODY АНДРЕЙ
15:00	ЙОГА VIRTUAL CLASS
16:00	ПИЛАТЕС VIRTUAL CLASS

Суббота


10:00	ХАТХА-ЙОГА 90 МИН 12+ ВАЛЕРИЯ
11:00	FUNCTIONAL (TRX) ДМИТРИЙ
11:30	АЭРОЙОГА ВАЛЕРИЯ
12:30	АЭРОЙОГА ВАЛЕРИЯ

-  Большой бассейн
-  Детский бассейн
-  Большой зал
-  Зал единоборств
-  Тренажерный зал
-  Зал сайкла

 Виртуальный класс


 Новый урок

 Платное занятие

 Предварительная запись на рецепции или по телефону 644-5-444

12+ Занятие для взрослых и подростков с 12 лет

Клуб оставляет за собою право менять тренера, формат занятия, снимать занятие из расписания.

 Занятия которые проводятся на улице в зависимости от погодных условий