

Программа активностей «Ярмарка движения» для взрослых

Активность	Локация в клубе	Рекомендации по одежде	Лимит группы	Ограничения по возрасту
12:00-13:00				
Pilates	3 этаж, зал групповых программ № 1	спортивная форма, сменная спортивная обувь	не ограничена	16+
Кроссфит	1 этаж, зал кроссфита	спортивная форма, сменная спортивная обувь	8 человек	16+
Latina mix	3 этаж, зал групповых программ № 2	спортивная форма, туфли на невысоком удобном каблуке для женщин	не ограничена	16+
Аква для мужчин	1 этаж, бассейн 25 м	Шапочка, купальные плавки, очки (полотенце будет выдано на рецепции)	не ограничена	16+ мужчины
Бокс	2 этаж, зал бокса	спортивная форма, сменная спортивная обувь	не ограничена	16+
13:00-14:00				
Обучение плаванию	1 этаж, бассейн 25 м	Шапочка, купальные плавки, очки (полотенце будет выдано на рецепции)	не ограничена	16+
Body condition	3 этаж, зал групповых программ № 1	спортивная форма, сменная спортивная обувь	не ограничена	16+
Cycle	2 этаж, велостудия	спортивная форма, обязательно кроссовки!	12 участников	16+
14:00-15:00				
Аква сила	1 этаж, бассейн 25 м	Шапочка, купальные плавки, очки (полотенце будет выдано на рецепции)	не ограничена	16+
Кикбоксинг	2 этаж, зал бокса	спортивная форма, сменная спортивная обувь	не ограничена	16+
Zumba	3 этаж, зал групповых программ № 1	спортивная форма, сменная спортивная обувь	не ограничена	16+
Freestyle body	3 этаж, зал групповых программ № 2	спортивная форма, сменная спортивная обувь	не ограничена	16+
15:00-16:00				
Аква нудл	1 этаж, бассейн 25 м	Шапочка, купальные плавки, очки (полотенце будет выдано на рецепции)	не ограничена	16+
Stretch	3 этаж, зал групповых программ № 1	спортивная форма, сменная спортивная обувь	не ограничена	16+
Cycle	2 этаж, велостудия	спортивная форма, обязательно кроссовки!	12 участников	16+

Активность	Локация в клубе	Рекомендации по одежде	Лимит группы	Ограничения по возрасту
16:00-17:00				
Аква бёдра + пресс	1 этаж, бассейн 25 м	Шапочка, купальные плавки, очки (полотенце будет выдано на рецепции)	не ограничена	16+
ММА	2 этаж, зал бокса	спортивная форма, сменная спортивная обувь	не ограничена	16+
Табата	3 этаж, зал групповых программ № 1	спортивная форма, сменная спортивная обувь	не ограничена	16+