# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

для взрослых (18 лет и старше)

**с 17 по 23 марта 2025**

**Внимание!**

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

**Хороших тренировок!!!**

| | 17.мар | 18.мар | 19.мар | 20.мар | 21.мар | 22.мар | 23.мар | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье | |
| 08:30 | | | AIR YOGA 90мин<br>312 8:30 Люба | | | | | 08:30 |
| 09:00 | YOGA Айенгара 90 мин<br>312 Александр | HOT IRON 2<br>209 Наташа | | ABT<br>209 Лена Х | YOGA Айенгара 90 мин<br>312 Александр | PILATES<br>306 Дарья | | 09:00 |
| | SPIN<br>311 Лена | YOGA 55 мин<br>306 Евгений | 45/15 PUMP<br>209 Катя | YOGA 55 мин<br>306 Евгений | SPIN<br>311 Люба | | | |
| 10:00 | SCULPT<br>209 Люба | ABT<br>209 Наташа | bodyART<br>209 Катя | SCULPT<br>209 Лена Х | HIIT<br>209 Наташа | | SWIMMING<br>бассейн Полина | 10:00 |
| | AQUA MIX<br>бассейн Лена | | AQUA MIX<br>бассейн Лена | | AQUA MIX<br>бассейн Лена | | | |
| 11:00 | DYNAMIC STRETCH<br>306 Лена | STEP BEGIN<br>209 Наташа | STRIP DANCE<br>209 Юля | AB+STRETCH<br>209 Лена Х | STRETCH<br>306 Наташа | IRON CROSS<br>209 Наташа | SCULPT<br>209 Лена Х | 11:00 |
| | FLAMENCO<br>209 Люба | | FUSION<br>306 Лена | | | | | |
| 12:00 | PILATES<br>306 Вика | FIT YOGA<br>306 Лиза | | PILATES<br>306 Вика | FUSION<br>306 Люба | STRETCH<br>306 Валерия | FUNCTIONAL<br>209 Лена Х | 12:00 |
| | | | LATINA<br>209 Юля | | | | | |
| 13:00 | | Здоровая спина<br>306 Лиза | | FLEX&RELAX<br>306 Вика | O2<br>306 Люба | HIGH HEELS New<br>306 Валерия | AB+STRETCH<br>209 Лена Х | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | YOGA 90 мин<br>312 Антон | | 14:00 |
| 15:00 | | AQUA MIX<br>бассейн Лена | PILATES<br>306 Лиза | Здоровая спина<br>209 Лена | bodyART<br>209 Катя | | | |
| 16:00 | 45/15<br>209 Катя | SCULPT<br>209 Лена | FLEX&RELAX<br>306 Лиза | AQUA MIX<br>бассейн Лена | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | FIT BOX<br>209 Петр | PILATES<br>306 Дарья | FUNCTIONAL<br>209 Наташа | HIGH HEELS New<br>209 Валерия | SCULPT<br>209 Люба | | | 18:00 |
| | YOGA 90 мин<br>312 Антон | ZUMBA<br>209 Полина Ш | O2<br>306 Люба | PILATES<br>306 Вика | YOGA 55 мин<br>312 Евгений | | | |
| | | TRX<br>206 Лена | | Шаолин. футбол<br>303 Антон. | | | | |
| 19:00 | STEP<br>209 Фелисовы | LATINA<br>209 Юля | HOT IRON 2<br>209 Наташа | FLEX&RELAX<br>306 Вика | SPIN<br>311 Люба | | | 19:00 |
| | БОКС<br>303 Михаил | bodyART FLOW<br>306 Дарья | SPIN<br>311 Люба | YOGA 55 мин<br>312 Евгений | Шаолин. футбол<br>303 Юра | | | |
| | POWER BALL<br>209 Вика | | БОКС<br>303 Сергей | ТАБАТА<br>209 Наташа | | | | |
| 20:00 | | | AIR YOGA 90мин<br>312 Люба | SWIMMING<br>бассейн Полина | AIR YOGA 90мин<br>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 :)**