

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 24 по 30 марта 2025

Для комфортного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать

Внимание!

часы без групповых занятий в воде (громкая музыка, заняты несколько дорожек).

Хороших тренировок!!!

	24.мар	25.мар	26.мар	27.мар	28.мар	29.мар	30.мар	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30			AIR YOGA 90мин 312 8:30 😊 Люба					08:30
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	HOT IRON 2 209 Наташа		ABT 209 Полина	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 😊 Лена	YOGA 55 мин 306 Евгений	45/15 PUMP 209 Катя	YOGA 55 мин 306 Евгений	SPIN 311 😊 Люба			
10:00	SCULPT 209 Люба	ABT 209 Наташа	bodyART 209 Катя	SCULPT 209 Полина	HIIT 209 Катя	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		AB+STRETCH 209 Полина	STRETCH 306 Катя	IRON CROSS 209 Наташа	SCULPT 209 Полина	11:00
	FLAMENCO 209 Люба		FUSION 306 Лена					
12:00	PILATES 306 Вика	FIT YOGA 306 Лиза	LATINA 209 Юлия	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Полина III	FUNCTIONAL 209 Полина	12:00
13:00		Здоровая спина 306 Лиза	STRIP DANCE 209 Юлия	FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба	ZUMBA 209 Полина III	AB+STRETCH 209 Полина	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина			YOGA 90 мин 312 Антон		14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена	PILATES 306 Лиза	Здоровая спина 209 Лена	bodyART 209 Катя			
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	ABT 209 Наташа	SCULPT 209 Люба			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	TRX 206 😊 Лена		PILATES 306 Вика	YOGA 55 мин 312 Евгений			
	O2 306 Люба			Шаолин. футбол 303 Антон	AQUA MIX бассейн Лена			
19:00	STEP 209 Петр	ZUMBA 209 Полина III	HOT IRON 2 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика	SPIN 311 😊 Люба			19:00
	БОКС 303 Михаил	bodyART FLOW 306 Дарья	БОКС 303 Сергей	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	POWER BALL 306 Вика			SPIN 311 😊 Люба				
20:00				AIR YOGA 90мин 312 😊 Люба	AIR YOGA 90мин 312 😊 Люба			20:00
				SWIMMING бассейн Полина				



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 :)