

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 9 по 15 июня 2025

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	09.июн	10.июн	11.июн	12.июн	13.июн	14.июн	15.июн	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30			AIR YOGA 90мин 312 8:30 ☺ Люба					08:30
09:00		HOT IRON 2 209 Наташа	45/15 PUMP 209 Катя		SPIN 311 ☺ Люба	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 ☺ Лена	YOGA 55 мин 306 Евгений		YOGA 55 мин 306 Евгений				
10:00	SCULPT 209 Люба	ABT 209 Наташа	bodyART 209 Катя	SCULPT 209 Лена X	AQUA MIX бассейн Лена	AQUA MIX бассейн Лена	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена		HIIT 209 Наташа			
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	STEP BEGIN 209 Наташа	FUSION 306 Лена	AB+STRETCH 209 Лена X	STRETCH 306 Наташа	IRON CROSS 209 Лена	PUMP 209 Полина	11:00
	FLAMENCO 209 Люба							
12:00	PILATES 306 Вика	FIT YOGA 306 Катя	LATINA 209 Юлия	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	YOGA 90 мин 312 Антон	FUNCTIONAL 209 Полина	12:00
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба		AB+STRETCH 209 Полина	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина	Здоровая спина 209 Лена	SCULPT 209 Люба			14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена	PILATES 306 Лиза	AQUA MIX бассейн Лена	AIR YOGA 90мин 312 ☺ Люба			15:00
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Лена	FLEX&RELAX 306 Лиза					16:00
17:00								17:00
18:00	FIT BOX 209 ☺ Петр	PILATES 306 Дарья	FUNCTIONAL 209 Наташа					18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	TRX 206 ☺ Лена	O2 306 Люба					
19:00	STEP 209 Петр	bodyART FLOW 306 Дарья	HOT IRON 2 209 Наташа					19:00
	БОКС 303 Михаил	ZUMBA 209 Полина III	SPIN 311 ☺ Люба					
	POWER BALL 306 Вика	AQUA MIX бассейн Лена	БОКС 303 Сергей					
20:00			AIR YOGA 90мин 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 :)