

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

для взрослых (18 лет и старше)

с 14 по 20 2025

## Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

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