

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

для взрослых (18 лет и старше)

с 21 по 27 июля 2025

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	21.июл	22.июл	23.июл	24.июл	25.июл	26.июл	27.июл	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30								08:30
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	HOT IRON 2 209 Наташа	45/15 PUMP 209 Катя	ABT 209 Лена X	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Полина		09:00
	SPIN 311 Лена	YOGA 55 мин 306 Евгений		YOGA 55 мин 306 Евгений	SPIN 311 Наташа			
10:00	SCULPT 209 Наташа	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	SCULPT 209 Лена X	11:00
12:00	PILATES 306 Вика	FIT YOGA 306 Катя		PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	YOGA 90 мин 312 Антон	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	LATINA 209 Юлия		AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина					14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена	PILATES 306 Лиза	здоровая спина 306 Лена	bodyART 209 Катя			15:00
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 Катя	SCULPT 209 Полина			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	TRX 206 Лена	Здоровая спина 306 Полина	PILATES 306 Вика	YOGA 55 мин 306 Евгений			
19:00	STEP 209 Петр	bodyART FLOW 306 Дарья	PUMP 209 Полина	FLEX&RELAX 306 Вика	FUNCTIONAL 209 Полина			19:00
	БОКС 303 Михаил	ZUMBA 209 Полина III	SPIN 311 Наташа	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	POWER BALL 306 Вика	AQUA MIX бассейн Лена	БОКС 303 Сергей	ТАБАТА 209 Катя				
20:00	AIR YOGA 90мин 312 Вика		STRETCH 306 Полина	SWIMMING 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 :)