

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 1 по 7 сентября 2025

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	01.сен	02.сен	03.сен	04.сен	05.сен	06.сен	07.сен	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30			AIR YOGA 90мин 312 😊 Люба					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	bodyART stretch 209 Катя		09:00
	ТАБАТА 209 Полина	YOGA 55 мин 306 Евгений		YOGA 55 мин 306 Евгений	SPIN 311 😊 Люба			
10:00	SCULPT 209 Полина	ABT 209 Наташа	bodyART 209 Катя	SCULPT 209 Лена X		HOT IRON 2 209 Катя		10:00
		AQUA MIX бассейн Люба Т	AQUA MIX бассейн Люба Т		HIIT 209 Наташа			
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Полина	STEP BEGIN 209 Наташа	FUSION 306 Люба Т	AB+STRETCH 209 Лена X	STRETCH 306 Наташа	45/15 STEP 209 Катя	SCULPT 209 Лена X	11:00
12:00	PILATES 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Вика	LATINA 209 Юлия	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Люба	YOGA 90 мин 312 Антон	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба		AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина					14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Люба Т	PILATES 306 Лиза	AQUA MIX бассейн Лена Т	bodyART 209 Катя			15:00
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Катя	FLEX&RELAX 306 Лиза	Здоровая спина 306 Катя				16:00
17:00								17:00
18:00	FIT BOX 209 😊 Петр	PILATES 306 Дарья	FUNCTIONAL 209 Полина	ABT 209 Лена X	SCULPT 209 Люба			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	SCULPT 209 Полина Ш	O2 306 Люба	PILATES 306 Вика	YOGA 55 мин 306 Евгений			
				Шаолин. футбол 303 Антон				
19:00	STEP 209 Петр	🕺 ZUMBA 209 Полина Ш	PUMP 209 Полина	FLEX&RELAX 306 Вика	SPIN 311 😊 Люба			19:00
	БОКС 303 Михаил	bodyART FLOW 306 Дарья	SPIN 311 😊 Люба	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	POWER BALL 306 Вика		БОКС 303 Сергей	ТАБАТА 209 Лена X				
20:00			AIR YOGA 90мин 312 😊 Люба	SWIMMING бассейн Полина	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 :)