

**РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**  
для взрослых (18 лет и старше)

**с 6 по 12 октября 2025**

**Внимание!**

Для комфортного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать

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

**Хороших тренировок!!!**

|       | 06.окт                                | 07.окт                    | 08.окт                             | 09.окт                      | 10.окт                                | 11.окт                       | 12.окт                     |       |
|-------|---------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------|
|       | понедельник                           | вторник                   | среда                              | четверг                     | пятница                               | суббота                      | воскресенье                |       |
| 08:00 |                                       |                           | AIR YOGA<br>312 😊 Катя             |                             |                                       |                              |                            | 08:30 |
| 09:00 | YOGA Айенгара 90 мин<br>312 Александр | HOT IRON 2<br>209 Катя    | 45/15 PUMP<br>209 Катя             | 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 Катя     | SPIN<br>311 😊 Люба                    |                              |                            |       |
| 10:00 | SCULPT<br>209 Катя                    | ABT<br>209 Катя           | bodyART<br>209 Катя                | SCULPT<br>209 Лена X        | AQUA MIX<br>бассейн Лена              | PUMP<br>209 Полина           | SWIMMING<br>бассейн Полина | 10:00 |
|       | AQUA MIX<br>бассейн Лена              |                           | AQUA MIX<br>бассейн Лена           |                             | HIIT<br>209 Наташа                    |                              |                            |       |
| 11:00 | DYNAMIC STRETCH<br>306 Лена           | 45/15 STEP<br>209 Катя    | FUSION<br>306 Лена                 | AB+STRETCH<br>209 Лена X    | STRETCH<br>306 Наташа                 | Здоровая спина<br>209 Полина | SCULPT<br>209 Лена X       | 11:00 |
|       |                                       |                           |                                    |                             | FLAMENCO<br>209 Люба                  |                              |                            |       |
| 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     | FUNCTIONAL<br>209 Лена X   | 12:00 |
|       |                                       |                           |                                    |                             |                                       |                              |                            |       |
| 13:00 |                                       |                           |                                    | FLEX&RELAX<br>306 Вика      | O2<br>306 Люба                        | AQUA MIX<br>бассейн Люба Т   | AB+STRETCH<br>209 Лена X   | 13:00 |
|       |                                       |                           |                                    |                             |                                       |                              |                            |       |
| 14:00 |                                       |                           | YOGA Айенгара 90 мин<br>312 Галина |                             |                                       |                              |                            | 14:00 |
| 15:00 |                                       | AQUA MIX<br>бассейн Лена  | PILATES<br>306 Лиза                | Здоровая спина<br>209 Лена  |                                       |                              |                            | 15:00 |
| 16:00 | 45/15<br>209 Катя                     | 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 Лена X           | SCULPT<br>209 Люба                    |                              |                            | 18:00 |
|       | YOGA 90 мин<br>312 Антон              | TRX<br>206 😊 Лена         | O2<br>306 Люба                     | PILATES<br>306 Вика         | YOGA 55 мин<br>306 Антон              |                              |                            |       |
|       |                                       |                           |                                    | Шаолин. футбол<br>303 Антон |                                       |                              |                            |       |
| 19:00 | STEP<br>209 Петр                      | 😊 ZUMBA<br>209 Полина Ш   | HOT IRON 2<br>209 Наташа           | FLEX&RELAX<br>306 Вика      | SPIN<br>311 😊 Люба                    |                              |                            | 19:00 |
|       | БОКС<br>303 Иван                      | bodyART FLOW<br>306 Дарья | SPIN<br>311 😊 Люба                 | YOGA 55 мин<br>312 Антон    | Шаолин. футбол<br>303 Юра             |                              |                            |       |
|       | POWER BALL<br>306 Вика                | AQUA MIX<br>бассейн Лена  | БОКС<br>303 Сергей                 | ТАБАТА<br>209 Лена X        |                                       |                              |                            |       |
| 20:00 |                                       |                           | AIR YOGA 90мин<br>312 😊 Люба       | SWIMMING<br>бассейн Полина  | AIR YOGA 90мин<br>312 😊 Люба          |                              |                            | 20:00 |



Обязательная  
запись

КЛАССЫ

АЭРОБНЫЕ  
СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ  
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ  
ЕДИНБОРСТВА

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 :)**