

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 10 по 16 ноября 2025

Внимание!

Для комфортного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать

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

Хороших тренировок!!!

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