

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 17 по 23 ноября 2025

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	17.ноя	18.ноя	19.ноя	20.ноя	21.ноя	22.ноя	23.ноя	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00			AIR YOGA 312 😊 Катя					08:30
09:00	SPIN 311 😊 Наташа	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 😊 Наташа			
10:00	AQUA MIX бассейн Наташа	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 Люба Т		HIIT 209 Наташа			
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Катя	STEP BEGIN 209 Наташа	FUSION 306 Люба Т	AB+STRETCH 209 Лена X	STRETCH 306 Наташа	Здоровая спина 306 Наташа	SCULPT 209 Лена X	11:00
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		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 Люба Т	PILATES 306 Полина	Здоровая спина 209 Катя				15:00
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Катя	STRETCH 306 Полина	AQUA MIX бассейн Люба Т				16:00
17:00								17:00
18:00	IRON CROSS 209 Наташа	PILATES 306 Дарья	FUNCTIONAL 209 Полина	ABT 209 Лена X	SCULPT 209 Полина			18:00
	YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина	STRONG Nation мк 209 Сергей По	здоровая спина 306 Наташа	PILATES 306 Вика	YOGA 55 мин 306 Евгений			
19:00	STEP 209 Петр	🕺 ZUMBA мк 209 Сергей По	PUMP 209 Полина	FLEX&RELAX 306 Вика	DANCE MIX 209 Полина			19:00
	БОКС 303 Михаил	bodyART FLOW 306 Дарья	SPIN 311 😊 Наташа	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шоулин. футбол 303 Юра			
	POWER BALL 306 Вика		БОКС 303 Сергей	AB+STRETCH 209 Лена X				
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Вика		STRETCH 209 Полина	SWIMMING бассейн Полина	Здоровая спина 209 Полина			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 :)