

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

**с 22 по 28 декабря 2025**

**Внимание!**

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

**Хороших тренировок!!!**

	22.дек	23.дек	24.дек	25.дек	26.дек	27.дек	28.дек	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30			AIR YOGA 312 8:30 😊 Люба					08:30
09:00	SPIN 311 😊 Лена	HOT IRON 2 209 Наташа	45/15 PUMP 209 Катя	POWER BALL 306 Катя	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 Катя	AQUA MIX бассейн Лена	AQUA MIX бассейн Лена	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	SCULPT 209 Наташа		AQUA MIX бассейн Лена		HIIT 209 Наташа			
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	STEP 2 209 Наташа	FUSION 306 Лена	AB+STRETCH 209 Катя	STRETCH 306 Наташа	IRON CROSS 209 Лена	SCULPT 209 Полина	11:00
	FLAMENCO 209 Люба							
12:00	PILATES 306 Вика	Здоровая спина 306 Полина	LATINA 209 Юлия	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	YOGA 90 мин 312 Антон	DANCE MIX 209 Полина	12:00
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба		AB+STRETCH 209 Полина	13:00
14:00								14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена	PILATES 306 Полина	Здоровая спина 209 Лена				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	HOT IRON 2 209 Катя	PILATES 306 Вика	FUNCTIONAL 209 Наташа	ABT 209 Наташа	SCULPT 306 Полина			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	TRX 206 😊 Лена	O2 306 Люба	PILATES 306 Вика	YOGA 55 мин 312 Евгений			
19:00	45/15 STEP 209 Катя	😊 ZUMBA 209 Полина	IRON CROSS 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика	Здоровая спина 306 Полина			19:00
	БОКС 303 Михаил	FLEX&RELAX 306 Вика	SPIN 311 😊 Люба	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шоалин. футбол 303 Юра			
	POWER BALL 306 Вика	AQUA MIX бассейн Лена	БОКС 303 Сергей					
20:00			AIR YOGA 90 мин 312 😊 Люба	SWIMMING бассейн 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 :)**