

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

для взрослых (18 лет и старше)

с 29 декабря по 4 января 2025

Для комфорного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать

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

**Внимание!**



Новогодние классы (костюмы и хорошее настроение приветствуются))

	29.дек	30.дек	31.дек	01.янв	02.янв	03.янв	04.янв	
	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 Катя	POWER BALL 209 Наташа		SPIN 311  Люба	Здоровая спина 306 Наташа		09:00
10:00	AQUA MIX бассейн Лена FUNCTIONAL 209 Любя	ABT 209 Катя	Atheletic Stretch 209 Наташа		AQUA MIX бассейн Наташа	AQUA MIX бассейн Наташа	SWIMMING бассейн Полина	10:00
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	LATINA 209 Юлия	FUSION 306 Лена		НПТ 209 Наташа	IRON CROSS 209 Наташа	SCULPT 209 Лена X	11:00
12:00	PILATES 306 Вика	Здоровая спина 306 Полина	PILATES 306 Полина		FUSION 306 Любя	YOGA 90 мин 312 Антон	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
13:00			STRETCH 306 Полина		O2 306 Любя		AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00								14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Любя Т						15:00
16:00	FUSION 209 Любя	SCULPT 209 Наташа						16:00
17:00								17:00
18:00	SCULPT 306 Елена	Здоровая спина 306 Лена						18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	STEP 209 Пётр						
19:00	45/15 209 Елена	ZUMBA 209 Полина						19:00
	БОКС 303 Михаил	AQUA MIX бассейн Лена						
	POWER BALL 306 Вика							
20:00								20:00



Обязательная  
запись

КЛАССЫ  
АЭРОБНЫЕ  
СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ  
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ  
ЕДИНОБОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО  
ВОДНЫЕ

Уважаемые резиденты, записывайтесь, пожалуйста, на тренировки (Сms, Viber или WhatsApp на номер 8-980-740-04-17). Запись осуществляется с ВОСКРЕСЕНИЯ! Оповещение об отменах и заменах осуществляется согласно предварительной записи.

Просим своевременно выписываться с тренировки! Это место ждет другой резидент клуба :)