

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 29 декабря по 4 января 2025

Внимание!

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



Новогодние классы(костюмы и хорошее настроение приветствуются))

	29.дек	30.дек	31.дек	01.январь	02.январь	03.январь	04.январь	
	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
	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	YOGA 55 мин 306 Евгений						
10:00	AQUA MIX бассейн Лена	ABT 209 Катя	Atheletic Stretch 209 Наташа		AQUA MIX бассейн Наташа	AQUA MIX бассейн Наташа	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	FUNCTIONAL 209 Люба		AQUA MIX бассейн Лена					
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	LATINA 209 Юлия	FUSION 306 Лена		HIIT 209 Наташа	IRON CROSS 209 Наташа	SCULPT 209 Лена X	11:00
	FLAMENCO 209 Люба							
12:00	PILATES 306 Вика	Здоровая спина 306 Полина	PILATES 306 Полина		FUSION 306 Люба	YOGA 90 мин 312 Антон	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
13:00			STRETCH 306 Полина		O2 306 Люба		AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00								14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Люба T						15:00
16:00	FUSION 209 Люба	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 Петр						
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
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 :)