

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

для взрослых (18 лет и старше)

с 5 по 11 января 2026

Для комфорного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать

**Внимание!**

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

Хороших тренировок!!!

	05.янв	06.янв	07.янв	08.янв	09.янв	10.янв	11.янв	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30								08:30
09:00	SPIN 311  Лена	YOGA 55 мин 306 Евгений	POWER BALL 306 Лена	YOGA 55 мин 306 Евгений	SPIN 311  Люба	Здоровая спина 306 Полина		09:00
10:00	AQUA MIX бассейн Лена	HOT IRON 2 209 Наташа	AQUA MIX бассейн Лена	SCULPT 209 Лена X	AQUA MIX бассейн Лена	AQUA MIX бассейн Лена	SWIMMING бассейн Полина	10:00
11:00	SCULPT 209 Лена	STEP 2 209 Наташа	FUSION 306 Лена	AB+STRETCH 209 Лена X	HIIT 209 Лена	IRON CROSS 209 Лена	SCULPT 209 Лена X	11:00
12:00	PILATES 306 Вика	STRETCH 306 Наташа	PILATES 306 Полина	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	YOGA 90 мин 312 Антон	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
13:00	FLAMENCO 209 Люба	SCULPT 209 Лена	DANCE MIX 209 Полина	FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба		AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00	FUSION 209 Люба	AQUA MIX бассейн Лена	YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина	Здоровая спина 209 Лена	AIR YOGA 90 мин 312  Люба			14:00
15:00		ZUMBA 209 Полина		AQUA MIX бассейн Лена	bodyART 209 Катя			15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00

Обязательная  
записьКЛАССЫ  
АЭРОБНЫЕ  
СИЛОВЫЕФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ  
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ  
ЕДИНОБОРСТВАРАЗУМ 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 :)