

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 5 по 11 января 2026

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	05.январь	06.январь	07.январь	08.январь	09.январь	10.январь	11.январь	
	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	HIT 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 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 :)