

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

**с 12 по 18 января 2026**

**Внимание!**

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

**Хороших тренировок!!!**

|       | 12.январь                             | 13.январь                    | 14.январь                          | 15.январь                  | 16.январь                             | 17.январь                | 18.январь                  |       |
|-------|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------|----------------------------|-------|
|       | понедельник                           | вторник                      | среда                              | четверг                    | пятница                               | суббота                  | воскресенье                |       |
| 08:30 |                                       |                              | AIR YOGA<br>312 8:30 😊 Люба        |                            |                                       |                          |                            | 08:30 |
| 09:00 | SPIN<br>311 😊 Лена                    | HOT IRON 2<br>209 Наташа     | 45/15 PUMP<br>209 Катя             | ABT<br>306 Лена X          | YOGA Айенгара 90 мин<br>312 Александр | PILATES<br>306 Полина    |                            | 09:00 |
|       | YOGA Айенгара 90 мин<br>312 Александр | YOGA 55 мин<br>306 Евгений   |                                    | YOGA 55 мин<br>306 Евгений | SPIN<br>311 😊 Люба                    |                          |                            |       |
| 10:00 | AQUA MIX<br>бассейн Лена              | ABT<br>209 Наташа            | bodyART<br>209 Катя                | SCULPT<br>209 Лена X       | AQUA MIX<br>бассейн Лена              | AQUA MIX<br>бассейн Лена | SWIMMING<br>бассейн Полина | 10:00 |
|       | SCULPT<br>209 Катя                    |                              | AQUA MIX<br>бассейн Лена           |                            | HIIT<br>209 Наташа                    |                          |                            |       |
| 11:00 | DYNAMIC STRETCH<br>306 Лена           | STEP 2<br>209 Наташа         | FUSION<br>306 Лена                 | AB+STRETCH<br>209 Лена X   | STRETCH<br>306 Наташа                 | IRON CROSS<br>209 Лена   | SCULPT<br>209 Лена X       | 11:00 |
|       | FLAMENCO<br>209 Люба                  |                              |                                    |                            |                                       |                          |                            |       |
| 12:00 | PILATES<br>306 Вика                   | Здоровая спина<br>306 Полина | LATINA<br>209 Юлия                 | PILATES<br>306 Вика        | FUSION<br>306 Лена                    | YOGA 90 мин<br>312 Антон | FUNCTIONAL<br>209 Лена X   | 12:00 |
|       |                                       |                              |                                    |                            |                                       |                          |                            |       |
| 13:00 |                                       |                              |                                    | FLEX&RELAX<br>306 Вика     | O2<br>306 Люба                        |                          | AB+STRETCH<br>209 Лена X   | 13:00 |
|       |                                       |                              |                                    |                            |                                       |                          |                            |       |
| 14:00 |                                       |                              | YOGA Айенгара 90 мин<br>312 Галина |                            |                                       |                          |                            | 14:00 |
| 15:00 |                                       | AQUA MIX<br>бассейн Лена     | PILATES<br>306 Полина              | Здоровая спина<br>209 Лена | FIT YOGA<br>209 Катя                  |                          |                            | 15:00 |
| 16:00 | 45/15<br>209 Катя                     | SCULPT<br>209 Лена           | STRETCH<br>306 Полина              | AQUA MIX<br>бассейн Лена   |                                       |                          |                            | 16:00 |
| 17:00 |                                       |                              |                                    |                            |                                       |                          |                            | 17:00 |
| 18:00 | IRON CROSS<br>209 Наташа              | PILATES<br>306 Дарья         | FUNCTIONAL<br>209 Наташа           | ABT<br>209 Лена X          | SCULPT<br>209 Полина                  |                          |                            | 18:00 |
|       | YOGA 90 мин<br>312 Антон              | TRX<br>206 😊 Лена            | O2<br>306 Люба                     | PILATES<br>306 Вика        | YOGA 55 мин<br>312 Евгений            |                          |                            |       |
|       |                                       |                              |                                    |                            | FLAMENCO<br>306 Люба                  |                          |                            |       |
| 19:00 | STEP 3<br>209 Петр                    | 😊 ZUMBA<br>209 Полина        | HOT IRON 2<br>209 Наташа           | FLEX&RELAX<br>306 Вика     | Здоровая спина<br>306 Полина          |                          |                            | 19:00 |
|       | БОКС<br>303 Михаил                    | bodyART FLOW<br>306 Дарья    | SPIN<br>311 😊 Люба                 | YOGA 55 мин<br>312 Евгений | SPIN<br>311 😊 Люба                    |                          |                            |       |
|       | POWER BALL<br>306 Вика                | AQUA MIX<br>бассейн Лена     | БОКС<br>303 Сергей                 | AB+STRETCH<br>209 Лена X   |                                       |                          |                            |       |
| 20:00 |                                       |                              | AIR YOGA 90 мин<br>312 😊 Люба      | SWIMMING<br>бассейн Полина | AIR YOGA 90 мин<br>312 😊 Люба         |                          |                            | 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 :)**