

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

для взрослых (18 лет и старше)

с 12 по 18 января 2026

Для комфорного свободного плавания в бассейне рекомендуем выбирать

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

Внимание!

Хороших тренировок!!!

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