

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 16 по 22 февраля 2026

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	16.фев	17.фев	18.фев	19.фев	20.фев	21.фев	22.фев	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30								08:30
09:00	SPIN 311 😊 Лена	HOT IRON 2 209 Наташа	45/15 PUMP 209 Катя	ABT 209 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 😊 Лена			
10:00	AQUA MIX бассейн Лена	ABT 209 Наташа	TRX 206 😊 Катя	SCULPT 209 Лена X	AQUA MIX бассейн Лена	AQUA MIX бассейн Наташа	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	SCULPT 209 Наташа		AQUA MIX бассейн Лена		HIIT 209 Катя			
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	STEP 2 209 Наташа	FUSION 306 Лена	AB+STRETCH 209 Лена X	STRETCH 209 Наташа	IRON CROSS 209 Наташа	SCULPT 209 Лена X	11:00
		Здоровая спина 306 Полина						
12:00	PILATES 306 Вика		LATINA 209 Юлия	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	YOGA 90 мин 312 Антон	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика			AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина					14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена	PILATES 209 Полина	Здоровая спина 209 Лена	FIT YOGA 209 Катя			15:00
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Лена	DANCE MIX 209 Полина	AQUA MIX бассейн Лена				16:00
17:00								17:00
18:00	FIT BOX 209 😊 Дима	Здоровая спина 306 Лена	FUNCTIONAL 209 Лена X	ABT 209 Лена X	SCULPT 209 Полина			18:00
	YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина	STRONG Nation мк 209 Сергей По	STRETCH 306 Наташа	PILATES 306 Вика	YOGA 55 мин 312 Евгений			
19:00	STEP 3 209 Дима	ZUMBA мк 209 Сергей По	PUMP 209 Лена X	FLEX&RELAX 306 Вика	Здоровая спина 306 Полина			19:00
	БОКС 303 Михаил	AQUA MIX бассейн Лена	SPIN 311 😊 Наташа	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 😊 Лена			
	POWER BALL 306 Вика		БОКС 303 Сергей	AB+STRETCH 209 Лена X				
20:00	AIR YOGA 90 мин 312 😊 Вика			SWIMMING бассейн Полина				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 :)