

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

с 23 февраля по 1 марта 2026

**Внимание!**

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

**Хороших тренировок!!!**

	23.фев	24.фев	25.фев	26.фев	27.фев	28.фев	01.мар	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00			AIR YOGA 312 😊 Катя					08:30
09:00	SPIN 311 😊 Лена	HOT IRON 2 209 Наташа	45/15 PUMP 209 Катя	SCULPT 209 Лена X	SPIN 311 😊 Люба	PILATES 306 Полина		09:00
		YOGA 55 мин 306 Евгений		YOGA 55 мин 306 Евгений				
10:00	AQUA MIX бассейн Лена	ABT 209 Наташа	TRX 206 😊 Катя	ABT 209 Лена X	AQUA MIX бассейн Лена	AQUA MIX бассейн Лена	SWIMMING бассейн Полина	10:00
	HOT IRON 209 Наташа		AQUA MIX бассейн Лена		HIIT 209 Наташа			
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	STEP 2 209 Наташа	FUSION 306 Лена	AB+STRETCH 209 Лена X	STRETCH 209 Наташа	IRON CROSS 209 Лена	SCULPT 209 Лена X	11:00
12:00	PILATES 306 Полина	Здоровая спина 306 Полина	LATINA 209 Юлия	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	YOGA 90 мин 312 Антон	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
13:00	STEP 3 209 Дима			FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба		AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00	45/15 209 Катя		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		SCULPT 209 Лена	DANCE MIX 209 Полина	AQUA MIX бассейн Лена				16:00
17:00	БОКС 303 Михаил							17:00
18:00			STRONG Nation мк 209 Сергей По	ABT 209 Лена X	SCULPT 209 Полина			18:00
		PILATES 306 Дарья	Здоровая спина 306 Наташа	PILATES 306 Вика	YOGA 55 мин 306 Евгений			
		TRX 206 😊 Лена			FLAMENCO 206 Люба			
19:00		ZUMBA мк 209 Полина Ш	SPIN 311 😊 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика	Здоровая спина 209 Полина			19:00
		AQUA MIX бассейн Лена	ZUMBA мк 209 Сергей По	YOGA 55 мин 312 Евгений	SPIN 311 😊 Люба			
		bodyART FLOW 306 Дарья	БОКС 303 Сергей	AB+STRETCH 209 Лена X				
20:00			STRETCH 209 Наташа	SWIMMING бассейн Полина	AIR YOGA 90 мин 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 :)**