

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 06 по 12 июля 2026

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

Внимание!

Хороших тренировок!!!

	06.июл	07.июл	08.июл	09.июл	10.июл	11.июл	12.июл	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:00			Йога в гамаках 90мин 312 8:30 ☺ Люба					08:30
09:00	Велосипеды/ Spin 311 ☺ Лена Йога Айенгара 90мин 312 Александр	Hot iron2/ Сила 2 209 Наташа Йога 55 мин 306 Евгений	Iron cross/ Сила 3 209 Наташа	Супер Сила/ Sculpt 209 Лена X Йога 55 мин 306 Евгений	Велосипеды/ Spin 311 ☺ Люба Йога Айенгара 90мин 312 Александр	Пилатес 306 Полина		09:00
10:00	Аквааэробика бассейн Лена Супер сила/ Sculpt 209 Наташа	Сила низ/ Abt 209 Наташа	Athletic stretch 209 Наташа Аквааэробика бассейн Лена	Сила / Pump 209 Лена X	Аквааэробика бассейн Лена Интервал/ Hiit 209 Катя	Аквазумба бассейн Поля	Плавание бассейн Полина	10:00
11:00	Растяжка/ Стретчинг 306 Лена Фламенко 209 Люба	Шаг 2/ Step 209 Наташа	45+ 306 Лена	Кор.+/ Ab-stretch 209 Лена X	Растяжка/ Стретчинг 209 Наташа	Strong nation/ Сила нации 209 Поля	Супер Сила/ Sculpt 209 Лена X	11:00
12:00	Пилатес 306 Вика	Здоровая спина 209 Полина	Танцы/ Latina 209 Юля	Пилатес 306 Вика	45+ 306 Лена	Йога 90мин 312 Антон	Функционал 209 Лена X	12:00
13:00				Мфр 306 Вика	O2 306 Люба		Кор.+/ Ab+stretch 209 Лена X	13:00
14:00								14:00
15:00	45/15 209 Катя	Аквааэробика бассейн Лена Йога Айенгара 90мин \$ 312 Галина	Пилатес 209 Полина	Здоровая спина 209 Лена	Фит.йога 209 Катя			15:00 15:30
16:00		Супер сила/ Sculpt 209 Лена	Танцы микс 209 Полина	Аквааэробика бассейн Лена				16:00
17:00								17:00
18:00	Фитнес бокс ☺ 209 Дима Йога 90мин 312 18:30 Антон Растяжка/ Стретчинг 306 Наташа	Strong nation/ Сила нации 209 Полина Ш Пилатес 306 Дарья Петли ☺ 206 Лена	Функционал 209 Наташа O2 306 Люба	Сила низ/ Abt 209 Лена X Пилатес 306 Вика	Супер сила/ Sculpt 209 Полина Йога 55 мин 306 Евгений Велосипеды / Spin ☺ 311 Люба			18:00
19:00	Шаг3/ Step 209 Дима Бокс 303 Михаил Мячи 306 Вика	Танцы/ Zumba 209 Полина Ш Аквааэробика бассейн Лена Боди-арт 306 Дарья	Велосипеды / Spin ☺ 311 Люба Hot iron2/ Сила 2 209 Наташа Бокс 303 Сергей	Кор.+/ Ab+stretch 209 Лена X Йога 55 мин 312 Евгений Мфр 306 Вика	Здоровая спина 209 Полина Фламенко 306 Люба			19:00
20:00			Йога в гамаках 90мин 312 ☺ Люба	Плавание бассейн Полина	Йога в гамаках 90мин 312 ☺ Люба			20:00



Обязательная
запись



Платная
группа

КЛАССЫ

АЭРОБНЫЕ

СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

ТАНЦЕВАТЕЛЬНЫЕ

ЕДИНОБОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО

ВОДНЫЕ

Уважаемые резиденты, записывайтесь, пожалуйста, на тренировки (Смс, vk или на номер 8-980-740-04-17, 67-25-91). Запись осуществляется с ВОСКРЕСЕНЬЯ! Оповещение об отменах и заменах осуществляется согласно предварительной записи.

Просим своевременно выписываться с тренировки! Это место ждет другой резидент клуба :)