

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 13 по 19 июля 2026

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

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