

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 20 по 26 июля 2026

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	20.июл	21.июл	22.июл	23.июл	24.июл	25.июл	26.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	Мячи 306 Катя	Велосипеды/ Spin 311 😊 Наташа			09:00
	Йога Айенгара 90мин 312 Александр				Йога Айенгара 90мин 312 Александр			
10:00	Аквааэробика бассейн Лена	Сила низ/ Abt 209 Наташа	Athletic stretch 209 Наташа	Сила 45/15 Pump 209 Катя	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	Здоровая спина 209 Катя	Растяжка/ Стретчинг 209 Лена	Strong nation/ Сила нации 209 Поля	Супер Сила/ Sculpt 209 Полина	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 Полина	12:00
13:00				Мфр 306 Вика			Кор.+/ Ab+stretch 209 Полина	13:00
14:00								14:00
15:00	45/15 209 Полина	Аквааэробика бассейн Лена	Пилатес 209 Полина	Здоровая спина 209 Лена	Фит.йога 209 Катя			15:00
		Йога Айенгара 90мин \$ 312 Галина						15:30
16:00		Супер сила/ Sculpt 209 Лена	Танцы микс 209 Полина	Аквааэробика бассейн Лена				16:00
17:00								17:00
18:00	Супер сила/ Sculpt 209 Дима	Strong nation/ Сила нации 209 Полина Ш	Функционал 209 Наташа	Сила низ/ Abt 209 Наташа	Йога 55 мин 306 Катя			18:00
	Йога 90мин 312 18:30 Антон	Пилатес 306 Дарья	Растяжка/ Стретчинг 306 Полина	Пилатес 306 Вика	Велосипеды / Spin 311 😊 Лена			
	Растяжка/ Стретчинг 306 Наташа	Петли 206 😊 Лена						
19:00	Шаг3/ Step 209 Дима	Танцы/ Zumba 209 Полина Ш	Велосипеды / Spin 311 😊 Наташа	Кор.+/ Ab+stretch 209 Наташа	Здоровая спина 306 Лена			19:00
	Бокс 303 Михаил	Аквааэробика бассейн Лена	Сила / Pump 209 Полина	Йога 90 мин 312 Антон	Супер сила/ Sculpt 209 Катя			
	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 :)