

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

**Внимание!**

Хороших тренировок!!!

|       | 12.окт                                  | 13.окт                                       | 14.окт                                      | 15.окт                              | 16.окт                                  | 17.окт                              | 18.окт                              |       |
|-------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|
|       | понедельник                             | вторник                                      | среда                                       | четверг                             | пятница                                 | суббота                             | воскресенье                         |       |
| 08:30 |                                         |                                              | Йога в гамаках<br>90мин<br>312 ☺ Люба       |                                     |                                         |                                     |                                     | 08:30 |
| 09:00 | Велосипеды/<br>Spin<br>311 ☺ Лена       | Hot iron2/<br>Сила 2<br>209 Наташа           | Сила /<br>Pump<br>209 Лена X                | Супер Сила/<br>Sculpt<br>209 Лена X | Велосипеды/<br>Spin<br>311 ☺ Люба       | Пилатес<br>306 Полина               |                                     | 09:00 |
|       | Йога Айенгара<br>90мин<br>312 Александр | Йога<br>55мин<br>306 Евгений                 |                                             | Йога<br>55мин<br>306 Евгений        | Йога Айенгара<br>90мин<br>312 Александр |                                     |                                     |       |
| 10:00 | Супер сила/<br>Sculpt<br>209 Наташа     | Сила низ/<br>Abt<br>209 Наташа               | Кор.+/<br>Ab-stretch<br>209 Лена X          | Сила /<br>Pump<br>209 Лена X        | Аквааэробика<br>бассейн Лена            | Аквааэробика<br>бассейн Наташа      | Плавание<br>бассейн Андрей          | 10:00 |
|       | Аквааэробика<br>бассейн Лена            |                                              | Аквааэробика<br>бассейн Лена                |                                     | Интервал/<br>Hiit<br>209 Катя           |                                     |                                     |       |
| 11:00 | Растяжка/<br>Стретчинг<br>306 Лена      | Шаг 2/<br>Step<br>209 Наташа                 | 45+<br>306 Лена                             | Кор.+/<br>Ab-stretch<br>209 Лена X  | Растяжка/<br>Стретчинг<br>209 Наташа    | Iron cross/<br>Сила 3<br>209 Наташа | Супер Сила/<br>Sculpt<br>209 Лена X | 11:00 |
|       | Фламенко<br>209 Люба                    |                                              |                                             |                                     |                                         |                                     |                                     |       |
| 12:00 | Пилатес<br>306 Вика                     | Здоровая спина<br>209 Полина                 | Танцы/<br>Latina<br>209 Юлия                | Пилатес<br>306 Вика                 | 45+<br>306 Лена                         | Йога<br>90мин<br>312 Антон          | Функционал<br>209 Лена X            | 12:00 |
|       |                                         |                                              |                                             | Мфр<br>306 Вика                     | О2<br>306 Люба                          |                                     | Кор.+/<br>Ab+stretch<br>209 Лена X  |       |
| 13:00 |                                         |                                              |                                             |                                     |                                         |                                     |                                     |       |
| 14:00 |                                         |                                              |                                             |                                     |                                         |                                     |                                     |       |
| 15:00 | 45/15<br>209 Катя                       | Аквааэробика<br>бассейн Лена                 | Танцы<br>микс<br>209 Полина                 | Здоровая спина<br>209 Лена          | Фит.йога<br>209 Катя                    |                                     |                                     | 15:00 |
|       |                                         | Йога Айенгара<br>90мин \$<br>312 Галина      |                                             |                                     |                                         |                                     |                                     |       |
| 16:00 |                                         | Здоровый<br>кор.<br>209 Лена                 | ПортДеБра/<br>PortDeBras<br>209 \$ Кристина | Аквааэробика<br>бассейн Лена        |                                         |                                     |                                     | 16:00 |
| 17:00 |                                         |                                              | Аэро стретчинг<br>312 \$ ☺ Кристина         |                                     |                                         |                                     |                                     | 17:00 |
| 18:00 |                                         | Strong nation/<br>Сила нации<br>209 Полина Ш | Функционал<br>209 Полина                    | Сила низ/<br>Abt<br>209 Лена X      | Супер сила/<br>Sculpt<br>209 Полина     |                                     |                                     | 18:00 |
|       | Растяжка/<br>Стретчинг<br>306 Наташа    | Пилатес<br>306 Дарья                         | О2<br>306 Люба                              | Пилатес<br>306 Вика                 | Йога<br>55мин<br>306 Евгений            |                                     |                                     |       |
|       | Йога<br>90мин<br>312 18:30 Антон        | Петли<br>206 ☺ Лена                          |                                             |                                     | Велосипеды /<br>Spin<br>311 ☺ Люба      |                                     |                                     |       |
| 19:00 |                                         | Танцы/<br>Zumba<br>209 Полина Ш              | Велосипеды /<br>Spin<br>311 ☺ Люба          | Йога<br>55мин<br>312 Евгений        | Здоровая спина<br>209 Полина            |                                     |                                     | 19:00 |
|       | Бокс<br>303 Михаил                      | Аквааэробика<br>бассейн Лена                 | Сила /<br>Pump<br>209 Полина                | Кор.+/<br>Ab+stretch<br>209 Лена X  | Фламенко<br>306 Люба                    |                                     |                                     |       |
|       | Мячи<br>306 Вика                        | Боди арт<br>306 Дарья                        | Бокс<br>303 Сергей                          | Мфр<br>306 Вика                     |                                         |                                     |                                     |       |
| 20:00 |                                         |                                              | Йога в гамаках<br>90мин<br>312 ☺ Люба       | Плавание<br>бассейн Полина          | Йога в гамаках<br>90мин<br>312 ☺ Люба   |                                     |                                     | 20:00 |

☺ Обязательная  
запись  
\$ Платная  
группа  
★ новое направление

КЛАССЫ  
АЭРОБНЫЕ  
СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ  
ТАНЦЕВАТЕЛЬНЫЕ  
ЕДИНОВОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО  
ВОДНЫЕ

Уважаемые резиденты, записывайтесь, пожалуйста, на тренировки (Max, VK, Telegram 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 :)