РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

для взрослых (18 лет и старше)

с 26 октября по 1 ноября 2026

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	26.окт понедельник	27.окт вторник	28.окт среда	29.окт четверг	30.окт пятница	31.окт суббота	01.ноя воскресенье	
08:00			Йога в гамаках 90мин 312 8:30 Люба		Вело-марафон 120 минут			08:00
09:00	Велосипеды/ Spin 311 Лена Йога Айенгара 90мин 312 Александр	Hot iron2/ Сила 2 209 Наташа Йога 55мин 306 Евгений	45/15 сила 209 Катя	Супер Сила/ Sculpt 209 Лена Х Йога 55мин 306 Евгений	311 Люба Йога Айенгара 90мин 312 Александр	Пилатес 306 Полина Аквааэробика бассейн Лена		09:00
10:00	45/15 сила 209 Катя Аквааэробика бассейн Лена	Сила низ/ Abt 209 Наташа	Мобилити 209 Катя Аквааэробика бассейн Лена	Сила / Pump 209 Лена Х	Аквааэробика бассейн Лена Интервал/ Hiit 209 Наташа		Плавание бассейн Андрей	10:00
11:00	Растяжка/ Стретчинг 306 Лена Фламенко 209 Люба	Шаг 2/ Step 209 Дима	45+ 306 Лена	Кор.+/ Ab-stretch 209 Лена Х	Растяжка/ Стретчинг 209 Наташа	Strong nation/ Сила нации 209 Поля	Супер Сила/ Sculpt 209 Лена Х	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	Кор.+/ Ab+stretch 209 Лена Х	12:00
13:00				Мфр 306 Вика	О2 306 Люба		Мфр 306 Лена Х	13:00
14:00								14:00
15:00	45/15 209 Катя	Аквааэробика бассейн Лена Йога Айенгара 90мин $ 312 Галина	Пилатес 306 Полина	Здоровая спина 209 Лена	Фит.йога 209 Катя			15:00 15:30
16:00		Здоровый кор. 209 Лена	Танцы микс 209 Полина	Аквааэробика бассейн Лена				16:00
17:00								17:00
18:00	Растяжка/ Стретчинг 306 Дима Йога 90мин 312 18:30 Антон	Strong nation/ Сила нации 209 Полина Ш Пилатес 306 Дарья Петли 206 Лена	Функционал 209 Наташа О2 306 Люба	Сила низ/ Abt 209 Лена Х Пилатес 306 Вика	Супер сила/ Sculpt 209 Полина Йога 55мин 306 Евгений Вело-марафон 120 минут			18:00
19:00	Хэллоуин СТЕП 209 $ Фелисовы 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	Йога 55мин 312 Евгений Кор.+/ Ab+stretch 209 Лена Х Мфр 306 Вика	311 Люба Здоровая спина 209 Полина			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

новое направление

КЛАССЫ

АЭРОБНЫЕ

СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ

ЕДИНОБОРСТВА

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 :)