РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

для взрослых (18 лет и старше)

с 2 по 8 ноября 2026

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	02.ноя	03.ноя	04.ноя	05.ноя	06.ноя	07.ноя	08.ноя	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30			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 55мин 306 Евгений	Сила 3/ Iron cross 209 Наташа	Супер Сила/ Sculpt 209 Лена Х Йога 55мин 306 Евгений	Велосипеды/ Spin 311 Люба Йога Айенгара 90мин 312 Александр	Пилатес 306 Полина		09:00
10:00	Супер сила/ Sculpt 209 Наташа Аквааэробика бассейн Лена	Сила низ/ Abt 209 Наташа	Атлетик стрейч 209 Наташа Аквааэробика бассейн Люба Т	Сила / Pump 209 Лена Х	Аквааэробика бассейн Лена Интервал/ Hiit 209 Катя	Аквааэробика бассейн Наташа	Плавание бассейн Андрей	10:00
11:00	Растяжка/ Стретчинг 306 Лена Фламенко 209 Люба	Степ 209 Наташа	45+ 306 Люба Т	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	О2 306 Люба	Пилатес 306 Вика	45+ 306 Лена	Йога 90мин 312 Антон	Кор.+/ Ab+stretch 209 Лена Х	12:00
13:00		Танцы/ Latina 209 Юля	Велосипеды / Spin 311 Люба	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
16:00		Здоровый кор. 209 Лена	Танцы микс 209 Полина	Аквааэробика бассейн Лена				16:00
17:00								17:00
18:00	Мфр 306 Вика Фит бокс 209 Дима Йога 90мин 312 18:30 Антон	Strong nation/ Сила нации 209 Полина Ш Пилатес 306 Дарья Петли 206 Лена		Сила низ/ Abt 209 Лена Х Пилатес 306 Вика	Супер сила/ Sculpt 209 Полина Йога 55мин 306 Евгений Велосипеды / Spin 311 Люба			18:00
19:00	Степ 209 Дима Бокс 303 Михаил Мячи 306 Вика	Танцы/ Zumba 209 Полина Ш Аквааэробика бассейн Лена Боди арт 306 Дарья		Йога 55мин 312 Евгений Кор.+/ Ab+stretch 209 Лена Х Мфр 306 Вика	Фламенко 306 Люба Здоровая спина 209 Полина			19:00
20:00				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 :)