

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ
для взрослых (18 лет и старше)

с 14 по 20 апреля 2025

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	14.апр	15.апр	16.апр	17.апр	18.апр	19.апр	20.апр	
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	
08:30			AIR YOGA 90мин 312 8:30 😊 Люба					08:30
09:00	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	HOT IRON 2 209 Наташа		ABT 209 Лена X	YOGA Айенгара 90 мин 312 Александр	PILATES 306 Дарья		09:00
	SPIN 311 😊 Наташа	YOGA 55 мин 306 Евгений	45/15 PUMP 209 Катя	YOGA 55 мин 306 Евгений	SPIN 311 😊 Люба			
10:00	SCULPT 209 Наташа	ABT 209 Наташа	bodyART 209 Катя	SCULPT 209 Лена X	HIIT 209 Наташа	AQUA MIX бассейн Лена	SWIMMING бассейн Полина	10:00
			AQUA MIX бассейн Лена		AQUA MIX бассейн Лена		SCULPT 209 Лена X	
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Наташа	STEP BEGIN 209 Наташа	FUSION 306 Лена	AB+STRETCH 209 Лена X	STRETCH 306 Наташа	IRON CROSS 209 Лена	FUNCTIONAL 209 Лена X	11:00
12:00	PILATES 306 Вика	FIT YOGA 306 Катя	LATINA 209 Юлия	PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	AB+STRETCH 209 Лена X	12:00
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба	STEP BEGIN 209 Наташа		13:00
14:00			YOGA Айенгара 90 мин 312 Галина			YOGA 90 мин 312 Антон	ZUMBA 209 Полина III	14:00
		AQUA MIX бассейн Лена	PILATES 306 Лиза	Здоровая спина 209 Лена				
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Лена	FLEX&RELAX 306 Лиза	AQUA MIX бассейн Лена				16:00
18:00	SCULPT 209 Катя	PILATES 306 Дарья	FUNCTIONAL 209 Наташа	ABT 209 Наташа	SCULPT 209 Люба			18:00
	YOGA 90 мин 312 Антон	TRX 206 😊 Лена	O2 306 Люба	PILATES 306 Вика	YOGA 55 мин 306 Евгений			
				Шаолин. футбол 303 Антон	AQUA MIX бассейн Лена			
19:00	STEP 209 Петр	ZUMBA 209 Полина III	HOT IRON 2 209 Наташа	FLEX&RELAX 306 Вика	SPIN 311 😊 Люба			19:00
	БОКС 303 Михаил	bodyART FLOW 306 Дарья	SPIN 311 😊 Люба	YOGA 55 мин 312 Евгений	Шаолин. футбол 303 Юра			
	POWER BALL 306 Вика		БОКС 303 Сергей					
20:00			AIR YOGA 90мин 312 😊 Люба	SWIMMING бассейн Полина	AIR YOGA 90мин 312 😊 Люба			20:00



Обязательная запись

КЛАССЫ

АЭРОБНЫЕ

СИЛОВЫЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ

ЕДИНОБОРСТВА

РАЗУМ И ТЕЛО

ВОДНЫЕ

Уважаемые резиденты, записывайтесь, пожалуйста, на тренировки (Смс, Viber или WhatsApp на номер 8-980-740-04-17). Запись осуществляется с ВОСКРЕСЕНЬЯ! Оповещение об отменах и заменах осуществляется согласно предварительной записи.

Просим своевременно выписываться с тренировки! Это место ждет другой резидент клуба :)