

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

для взрослых (18 лет и старше)

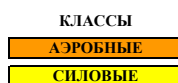
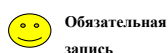
с 21 по 27 апреля 2025

Внимание!

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

Хороших тренировок!!!

	21.апр понедельник	22.апр вторник	23.апр среда	24.апр четверг	25.апр пятница	26.апр суббота	27.апр 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 ☺ Лена	YOGA 55 мин 306 Евгений	45/15 PUMP 209 Катя	YOGA 55 мин 306 Евгений	SPIN 311 ☺ Люба			
10:00	SCULPT 209 Люба	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		AQUA MIX бассейн Лена			
11:00	DYNAMIC STRETCH 306 Лена	STEP BEGIN 209 Наташа	FUSION 306 Лена	AB+STRETCH 209 Лена X	STRETCH 306 Наташа	IRON CROSS 209 Лена	SCULPT 209 Лена X	11:00
	FLAMENCO 209 Люба							
12:00	PILATES 306 Вика	FLEX&RELAX 306 Вика		PILATES 306 Вика	FUSION 306 Лена	STRETCH 306 Наташа	FUNCTIONAL 209 Лена X	12:00
13:00				FLEX&RELAX 306 Вика	O2 306 Люба		AB+STRETCH 209 Лена X	13:00
14:00						YOGA 90 мин 312 Антон	ZUMBA 209 Полина III	14:00
15:00		AQUA MIX бассейн Лена	PILATES 306 Лиза	Здоровая спина 209 Лена	SPIN 311 ☺ Наташа			
16:00	45/15 209 Катя	SCULPT 209 Лена	FLEX&RELAX 306 Лиза	AQUA MIX бассейн Лена				16:00
17:00								17:00
18:00	FIT BOX 209 ☺ Петр	PILATES 306 Дарья	FUNCTIONAL 209 Наташа	ABT 209 Лена X	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	ТАБАТА 209 Лена X				
20:00			AIR YOGA 90мин 312 ☺ Люба	SWIMMING бассейн Полина	AIR YOGA 90мин 312 ☺ Люба			20:00



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 :)