

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 22 СЕНТЯБРЯ 2025 г.

БОЛЬШОЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ / МАЛЫЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00		Yoga Daos	Yoga Daos	Step-N-Sculpt	Low II		
10:00	Functional	Pilates Matwork	Super Sculpt	Pilates II	ABT	Pilates II	ABT
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I	Crazy Round	Low I
12:00	Intro	Stretching Белый танец	Latino		Intro	Healthy Spine	Super Sculpt
13:00		Step I	Dance Party	Super Sculpt Step Creation	Functional Plus Latino	Zumba	Super Sculpt
13:30	Yoga I						
14:00		Super Sculpt		Super Sculpt	Lady Dance	Super Sculpt	
15:00		Stretching	Port De Bras	Stretching		Basic Step Stretching	Yoga дыхательная
16:00			Super Sculpt			Lady Dance	
17:00	Interval Training			Step II		Belly Dance	
17:30		Pump					
18:00	Super Sculpt Dance Party	Pilates Mobility	ABT	Super Sculpt Pump&Tabs	Step I		
18:15			Pilates Classic				
18:30		Pilates II					
19:00	Crazy Round	High Heels	Interval Training	Upper Body&Tabs Dance Party	ABT		
19:15	MFR & Mobility						
19:30		Power Basic					
20:00	Intro			Zumba	Belly Dance		

большой зал аэробики малый зал аэробики бизнес-класс

* - количество мест на занятии ограничено

ЗАЛ ПИЛАТЕС И ЙОГИ / ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
11:00	Whu Chi		Whu Chi				
12:00		Kick-Boxing		Wu-Chi Kick-Boxing		Kick-Boxing	Boxing
13:30							Yoga II (1,5 часа)
14:00				Pilates Mobility			
17:30		Yoga I			Yoga I		
18:00				Pilates I			
18:15	Pilates I		Yoga II (1,5 часа)				
18:30		Tab&Flex			Yoga Flow (1,5 часа)		
19:00		Boxing		Stretching Kick-Boxing			
19:15	Yoga I						
19:30		Женское здоровье					

зал Пилатес и йоги зал единоборств бизнес-класс

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 22 СЕНТЯБРЯ 2025 г.



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ / СТЕКЛЯННЫЙ ЗАЛ/ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00		TRX *		TRX *			
18:00				Bosu			
18:15				Stick Mobility-1			
19:15				High Heels PRO			
20:00		High Heels					

многофункциональный зал * - количество мест на занятии ограничено бизнес-класс стеклянный зал тренажерный зал

ЗАЛ СПИННИНГА

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
11:00							
12:00						Spinning Party	Spinning Endurance *
13:00							
18:00	Spinning Interval* 45 мин		Spinning Interval* 45 мин				
19:00				Spinning Interval* 45 мин			
20:00							

зал спиннинга бизнес-класс * - количество мест на занятии ограничено

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 18 АВГУСТА 2025 г.

АКВА - АЭРОБИКА

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Aqua Jogger						
10:00		Deep Aqua					
11:00			Aqua All		Aqua Interval		
12:00				Aqua Mix			Aqua All
12:15							
12:30							
13:00		Aqua Soft					
13:15						Aqua Tabs	
15:30							
15:15							Junior swim
17:15							J&A swim
18:00		Junior swim					
19:00	Aqua Tabs		Aqua All		Deep Aqua		
20:15					Water Polo		

Аква - аэробика Аква - фитнес бизнес-класс

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
9:00							Step-N-Sculpt Александр / 20 руб.							
10:00			TRX Александр / 25 руб.				TRX Александр / 25 руб.							
10:30											Пингвинята 20 руб.			
11:00	Wu-Chi Игорь / 6 руб.				Wu-Chi Игорь / 6 руб.									
12:00			Belly Dance Катя / 20 руб.	Kick-Boxing Сергей / 25 руб.			Wu-Chi Игорь / 6 руб.	Kick-Boxing Сергей / 25 руб.			Kick-Boxing Сергей / 25 руб.		Spinning Endurance* Александр / 20 руб.	
12:00					Latino Елена / 20 руб.		Aqua Mix Таня / 5 руб.							
12:30							Детки+Предки Лена / 35 руб.							
13:00			Step I Александр / 20 руб.		Dance Party Елена / 6 руб.		Step Creation Таня 20 руб.		Functional Plus Данила / 6 руб.	Latino Елена / 20 руб.	Zumba Ирина / 20 руб.		Super Sculpt Александр / 6 руб.	
13:15											Let's Swim Диана / 15 руб.			
14:00							Pilates Mobility Татьяна / 6 руб.	Super Sculpt Екатерина / 6 руб.						
15:00											Stretching Екатерина / 6 руб.			
18:00					Spinning Interval Александр / 6 руб.		PUMP&TABS Александр / 20 руб.							
18:30									Yoga Flow (1.5 ч) Даша / 6 руб.					
17:00											Belly Dance Катя / 20 руб.			
17:15													J&A Swim Егор / 20 руб.	
17:30			Yoga I Алла / 6 руб.											
19:00							Spinning Interval Александр / 6 руб.	Bosu Данила / 20 руб.						
19:30			Женское здоровье Татьяна / 6 руб.											
20:00			High Heels Татьяна 20 руб.				High Heels Pro Татьяна / 6 руб.							

- малый единоборств
- большой зал аэробики
- малый зал аэробики
- зал пилатеса и йоги
- стеклянный зал
- большой бассейн
- зал спиннинга
- многофункциональный зал
- детский бассейн

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Baby 3-6 лет + студия DETI)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ 30 МИНУТ



ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:15	Эврика		ЛогикУм Baby				
10:30					Art Studio Baby	Пингвинята	
11:00	Творческая мастерская 3-6 лет	I-games Baby 3-6 лет	English Baby 5-6 лет	Творческая мастерская 3-6 лет		Tiny Tone 3-6 лет	Творческая мастерская 3-6 лет
11:00							Детки+Предки-Вода 1,5-3 года
11:15		Детки+Предки-Вода 1.5-3 года		Детки+Предки-Вода 1.5-3 года			
11:30	Baby Ball 3-6 лет		Baby Yoga 3-6 лет	ОФП Baby 3-6 лет	Baby Dance 3-6 лет		ОФП Baby 3-4 года
11:45						Flipper Fiesta 3-4 года	
12:00		Творческая мастерская 3-6 лет					ОФП Baby 5-6 лет
12:15	Flipper Fiesta 5-6 лет		Flipper Fiesta 5-6 лет		Flipper Fiesta 5-6 лет	Flipper Fiesta 5-6 лет	Flipper Fiesta 3-4 года
12:30			Азбука ЗОЖ				
12:45							Flipper Fiesta 5-6 лет
13:30			Творческая мастерская 3-6 лет				
14:00							
14:30							Art Studio Baby 5-6 лет
15:00				English 5-6 лет			
15:45				ЛогикУм Baby			
16:30		ЛогикУм Baby					

действует с 7 ОКТЯБРЯ 2025 г.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Baby 3-6 лет + студия DETI)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ 30 МИНУТ



ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
17:15		Baby Yoga 3-6 лет	Baby Ball 3-6 лет				
17:30				SpinKa Baby 5-6 лет	Baby Yoga 3-6 лет		
17:45							
18:00	Творческая мастерская	Flipper Fiesta 5-6 лет	I-games Baby 3-6 лет	Baby Gymnast 3-4 года	Азбука ЗОЖ		
18:15		Tiny Tone 3-6 лет					
18:30	ОФП Baby 3-6 лет			Flipper Fiesta 5-6 лет			
18:45			Flipper Fiesta 3-4 года	Творческая мастерская	I-games Baby		
19:15	Flipper Fiesta 3-4 года	Flipper Fiesta 3-4 года					
19:30				Flipper Fiesta 3-4 года			

действует с 7 ОКТЯБРЯ 2025 г.

Будние дни

Детская комната	10:00	21:00
Детский бассейн	11:00	20:00

Выходные дни

Детская комната	11:00	17:00
Детский бассейн	11:00	17:00

детский тренажерный зал
детская игровая комната
детский бассейн
студия Deti



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Kids 7-11 лет) ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВСЕХ ЗАНЯТИЙ 45 МИНУТ

- детский тренажерный зал
- малый зал аэробики
- бизнес-класс
- зал йоги и пилатеса
- детский бассейн
- стеклянный зал
- студия Deti
- многофункциональный зал

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
11:00							
11:15						Kids Party	
11:30							Kids Party
12:15						ОФП Kids	
12:30							Kids Gym
13:15						Let's Swim 7-11 лет	
13:30							Kids Party
14:30							Area Games
15:15							Art Studio Kids
15:30							
15:45				English Kids			
16:00							
16:10		Kids Gym	Kids Gym		Funny Ball 7-11 лет		
16:30				Творческая мастерская 7-11 лет			
17:00	Kids Gym	IQ Time Kids 7-11 лет					
17:15			Funny Ball	Area Games 7-11 лет	Water Polo kids		
17:30							
18:00		Площадка Kids	Tik Tok Dance Kids	SpinKa Kids 7-11 лет			
18:15	Kids Party				ОФП Kids		
18:45		Kids Yoga					
19:00				Kids Party	Kids Party		
19:15			Kids Party				

Будние дни

Выходные дни

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАСЕЙНА

Детская комната	10:0021:00	Детская комната	11:0017:00
Детский бассейн	11:0020:00	Детский бассейн	11:0017:00

действует с 7 ОКТЯБРЯ 2025 г.

мир фитнеса

отлично выглядит!

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Junior 12-13 лет)

действует с 7 ОКТЯБРЯ 2025 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00		Yoga Daos	Yoga Daos				
10:00		Pilates Matwork			Junior Swim		
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I		
12:00	Intro	Stretching			Intro	Healthy Spine	
13:00	Yoga I						
13:15							
14:00					Lady Dance		Junior Gym
14:15							
15:00		Stretching	Port De Bras	Stretching		Basic Step	Yoga дыхательная
15:15							Junior Swim
16:00						Lady Dance	
17:00	Junior TRX	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym		
17:15							J&A Swim
17:30					Yoga I		
18:00	Dance Party	Pilates Mobility		Pilates I			
18:15	Pilates I		Pilates Classic				
18:30		Junior Swim	Tab&Flex				
19:00				Dance Party	Stretching		
19:15	MFR & Mobility	Yoga I					
19:30							
20:00	Intro			Zumba	Belly Dance		

- большой зал аэробики
- малый зал аэробики
- зал питатеса и йоги
- стеклянный зал
- большой бассейн
- тренажёрный зал
- зал спиннинга
- многофункциональный зал
- студия Deti

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Teenager 14-16 лет)

действует с 7 ОКТЯБРЯ 2025 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00		Yoga Daos	Yoga Daos				
10:00		Pilates Matwork			Junior Swim		
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I		low I
12:00	Intro	Stretching			Intro	Healthy Spine	
13:00	Yoga I						
14:00					Lady Dance		Junior Gym
14:15							
15:00		Stretching	Port De Bras	Stretching		Basic Step	Yoga дыхательная
15:15							Junior Swim
16:00						Lady Dance	
17:00	Junior TRX	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym		
17:15							J&A Swim
17:30					Yoga I		
18:00	Dance Party	Pilates Mobility		Pilates I	Step I		
18:15	Pilates I		Pilates Classic				
18:30		Junior Swim	Tab&Flex				
19:00				Dance Party	Stretching		
19:15	MFR & Mobility	Yoga I					
19:30		Power Basic					
20:00	Intro			Zumba	Belly Dance		

большой зал аэробики
 малый зал аэробики
 зал пилатеса и йоги
 стеклянный зал

большой бассейн
 тренажёрный зал
 зал спиннинга
 многофункциональный зал

студия Deti