

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 7 ИЮЛЯ 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	Belly Dance		Intro	Healthy Spine	Super Sculpt
13:00	Yoga I	Step I	Dance Party	Super Sculpt	Step Creation	Latino	Super Sculpt
14:00		Super Sculpt	Latino	Super Sculpt	Lady Dance	Super Sculpt	
15:00		Stretching	Port De Bras	Stretching		Basic Step	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		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	High Heels		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							
17:30							
18:15	Pilates I		Yoga II (1,5 часа)	Pilates I			
18:00					Yoga I		
18:30		Tab&Flex					
19:00		Boxing		Kick-Boxing			
19:15	Yoga I			Stretching			

зал Пилатес и йоги зал единоборств бизнес-класс

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 7 ИЮЛЯ 2025 г.



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ / СТЕКЛЯННЫЙ ЗАЛ/ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00		Бизнес-класс TRX*		Бизнес-класс TRX*			
13:00						Bosu	
19:00				Bosu			
20:00		Бизнес-класс TRX*					

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							Spinning Interval* 45 мин
12:00						Spinning Party	
13:00				Spinning Interval* 45 мин			
18:00	Spinning Interval* 45 мин		Spinning Interval* 45 мин				
19:00				Spinning Interval* 45 мин			
20:00	Spinning Party						

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

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 30 АПРЕЛЯ 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		Aqua Tabata			
19:00	Aqua Tabs		Aqua All		Deep Aqua		
20:15					Water Polo		

 Аква - аэробика  Аква - фитнес  бизнес-класс

РАСПИСАНИЕ БИЗНЕС-КЛАССОВ



действует с 7 ИЮЛЯ 2025 г.

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.			
11:00	Wu-Chi Игорь / 20 руб. или 120 руб. / 8 занятий		Wu-Chi Игорь / 20 руб. или 120 руб. / 8 занятий				Spinning Interval Александр / 20 руб.
12:00		Belly Dance Катя / 20 руб.	Kick-Boxing Сергей / 25 руб.	Wu-Chi Игорь / 20 руб.	Kick-Boxing Сергей / 25 руб.	Kick-Boxing Сергей / 25 руб.	
12:00		Yoga Flow Катя / 20 руб.					
13:00		Step I Александр / 20 руб.	Dance Party Елена / 6 руб.	Spinning Interval Александр / 20 руб.	Step Creation Таня / 20 руб.	Latino Елена / 20 руб.	Bosu Данила / 20 руб.
14:00			Latino Елена / 20 руб.	Super Sculpt Екатерина / 6 руб.			
18:00			Spinning Interval Александр / 20 руб.	PUMP&TABS Александр / 20 руб.			
17:00						Belly Dance Катя / 20 руб.	
19:00				Bosu Данила / 20 руб.			
19:00				Spinning Interval Александр / 20 руб.			
19:30		Yoga Flow Катя / 20 руб.					
20:00	Spinning Party Данила / 20 руб.	High Heels Татьяна / 20 руб.	TRX Александр / 25 руб.				

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

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	I-games Baby 3-6 лет		Tiny Tone 3-4 года	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		Baby Dance 3-6 лет	Tiny Tone 5-6 лет	Baby Dance 3-4 года
11:45						Flipper Fiesta 3-4 года	
12:00				Творческая мастерская 3-6 лет			Baby Dance 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							Art Studio Baby
15:00				English 5-6 лет			
15:45				ЛогикУм Baby			
16:30		ЛогикУм Baby					
17:00			Baby Yoga 3-6 лет				

действует с 7 ИЮЛЯ 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					
17:30	Творческая мастерская			SpinKa Baby 5-6 лет	Baby Dance 3-6 лет		
17:45							
18:00	ОФП 3-6 лет	Flipper Fiesta 5-6 лет	Азбука ЗОЖ	Baby Gymnast 3-4 года	Азбука ЗОЖ		
18:15		Tiny Tone 3-6 лет					
18:30				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 ИЮЛЯ 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
- детская комната

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
11:00							
11:15						Kids Party	
11:30							Kids Party
12:15						Area Games	
12:30			ОФП Kids				Kids Gym
13:15						Let's Swim 7-11 лет	
13:30							Kids Party
14:30							Art Studio Kids
15:20			Творческая мастерская 7-11 лет				
15:30							Area Games
15:45				English Kids			
16:00	IQ Time Kids 7-11 лет						
16:10		Kids Gym	Kids Gym				
16:30				Площадка Kids	Funny Ball 7-11 лет		
17:00	Kids Gym	IQ Time Kids 7-11 лет					
17:15				Area Games 7-11 лет			
17:30			Funny Ball				
18:00		Площадка Kids		SpinKa Kids 7-11 лет	ОФП Kids		
18:15	Kids Party		Tik Tok Dance 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 июля 2025 г.

мир фитнеса

отлично выглядит!

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Junior 12-13 лет)

действует с 7 ИЮЛЯ 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							
18:00	Dance Party				Yoga I		
18:15	Pilates I		Pilates Classic	Pilates I			
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 ИЮЛЯ 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	low I
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
18:00	Dance Party				Step I	Yoga I	
18:15	Pilates I		Pilates Classic	Pilates I			
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