

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ



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	ABTClassic	Pilates II	ABT
11:00	Pilates Ball	ZumbaBelly Dance	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I	Crazy Round	Low I
12:00	Intro	Healthy Spine	Latino	Super Sculpt	Intro	Healthy Spine	Super Sculpt
13:00	Yoga I	Step I	Dance PartyIntro Pro	Step CreationPort De Bras	Super SculptLatino	Super Sculpt	Super SculptLady Bachata
14:00	Super Sculpt	Super Sculpt	Super Sculpt	Super SculptTwerk	Lady Dance	Super Sculpt	
15:00		Stretching	Port De Bras	Stretching		Stretching	Yoga дыхательная
16:00			Super Sculpt			Lady Dance	
17:00	Interval Training			Dance PartyStep II	Super Sculpt	Port De Bras	
17:30		PumpIntro					
17:45							
18:00	Super SculptDance Party		ABTPilates Classic (50 минут)	Super SculptPump & Tabs	Step I		
18:15							
18:30		Super Sculpt					
18:45		Tab&Flex					
19:00	Crazy Round		Interval Training	Upper Body&Tab&	ABT		
19:15	MFR & Mobility		Tab& (30 Минут)				
19:30		Power Basic					
19:45							
20:00	Intro		Flex	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	Wu-Chi	Wu-Chi	Wu-Chi				
12:00		Kick-BoxingFlex (30 Минут)		Kick-BoxingWu-Chi		Kick-Boxing	Boxing
12:30						Pilates I	
13:30							Yoga II (1,5 часа)
17:15	Healthy Spine						
17:30		Pilates I			Yoga I		
17:45				Pilates I			
18:00			Yoga II (1,5 часа)				
18:15	Pilates I						
18:30		Pilates II			Инь-Йога (1,5 часа)		
18:45				MRF&Mobility (75 Минут)			
19:00		Boxing	Boxing	Kick-Boxing	Boxing		
19:15	Yoga II (1,5 часа)						
19:30			Yoga Flow (1,5 часа)				
20:00				Stretching			

Зал Пилатес и йоги

Зал единоборств

Бизнес-класс

действует с 17 августа 2026г.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 17 августа 2026г.

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ / СТЕКЛЯННЫЙ ЗАЛ / ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00		TRX*		TRX*			
11:00					Gym 50+		
17:00							
18:00	Gym 30+						
18:30					Yoga Flow (1,5 часа)		
19:00		High Heels					
20:00							

Многофункциональный зал

Стекланный зал

Тренажерный зал

Бизнес-класс

* - Количество мест на занятии ограничено

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						
19:00				Spinning Interval* 45 мин			
20:00							

Зал спиннинга

Бизнес-класс

* - Количество мест на занятии ограничено

Онлайн-запись на БИЗНЕС-КЛАССЫ



АКВА - АЭРОБИКА

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

Аква - аэробика

Аква - фитнес

Бизнес - класс

Онлайн-запись на БИЗНЕС-КЛАССЫ



РАСПИСАНИЕ БИЗНЕС-КЛАССОВ

действует с 17 августа 2026г.

мир фитнеса

ОТЛИЧНО ВЫГЛЯДИШЬ!

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК		СРЕДА	ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
9:00					Step-N-Sculpt Александр / 20 рублей							
10:00		TRX Александр / 25 рублей	Pilates Matwork Вита / 6 рублей	Super Sculpt Александр / 6 рублей	Aqua Tabs Таня / 6 рублей	TRX Александр / 25 рублей	ABT Александр / 6 рублей	Classic Таня/6 рублей				
10:00												
11:00	Wu-Chi Игорь/6 Рублей	Belly Dance Катя / 20 рублей	Wu-Chi Игорь / 6 Рублей	Wu-Chi Игорь / 6 Рублей	MFR&MOBILITY Ольга / 6 рублей		Gym 50+ Ольга / 6 рублей	Aqua Interval Таня/6 рублей				
11:15		Детки+Предки Лена / 35 рублей			Детки+Предки Лена / 35 рублей							
12:00		Kick-Boxing Сергей / 25 рублей	Healthy Spine Вита / 6 рублей		Kick-Boxing Сергей / 25 рублей	Wu-Chi Игорь / 6 Рублей			Healthy Spine Ольга / 6 рублей	Kick-Boxing Сергей / 25 рублей	Spinning Endurance* Александр / 20 рублей	
12:00				Latino Елена / 20 рублей	Aqua Mix Таня / 5 рублей	Healthy Spine Ольга / 6 рублей					Aqua All Таня / 6 рублей	
12:45												
13:00		Step I Александр / 20 рублей		Intro Pro Таня / 6 рублей	Step Creation Таня / 20 рублей	Port De Bras Елена / 6 рублей	Super Sculpt Данила / 6 рублей	Latino Елена / 20 рублей			Lady Bachata Елена / 20 рублей	Super Sculpt Александр / 6 рублей
13:15									Let's swim Диана / 15 рублей			
13:30												
14:00	Super Sculpt Анастасия / 6 рублей			Super Sculpt Елена / 6 рублей	Super Sculpt Екатерина / 6 рублей				Super Sculpt Екатерина / 6 рублей			
15:00		Stretching Таня / 6 рублей							Stretching Екатерина / 6 рублей			
15:15												
15:30												
16:00				Super Sculpt Екатерина / 6 рублей								
17:00	Interval Training Александр / 6 рублей				Step II Александр / 6 рублей		Super Sculpt Екатерина / 6 рублей		Por De Bras Катя / 6 рублей			
17:15					Junior Gym Артем / 6 рублей							
17:30		Intro Екатерина / 6 рублей										
17:45												

- Зал единоборств
- Зал пилатеса и йоги
- Зал спиннинга
- Большой зал аэробики
- Стекланный зал
- Многофункциональный зал
- Малый зал аэробики
- Большой бассейн
- Детский бассейн
- Тренажерный зал
- Занятие на улице

















ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
18:00	Spinning Interval Александр / 6 рублей	Gym 30+ Никита / 6 рублей		Yoga II (1,5 Часа) Денис / 8 рублей	PILATES CLASSIC (50 мин) Мария / 6 рублей	PUMP&TABS Александр / 20 рублей	YOGA FLOW (1,5 часа) Даша / 8 рублей
18:30		Super Sculpt Екатерина / 6 рублей				Инь-йога Наталья / 8 рублей	
18:45				MFR&MOBILITY (75 МИН) Алла / 10 рублей			
19:00	Aqua Tabs Татьяна / 6 Рублей		Interval Training Александр / 6 рублей	Aqua All Екатерина / 6 Рублей	UPPER BODY&TABS Татьяна / 6 рублей		
19:15	Yoga II Денис / 8 рублей						
19:30							
19:45							
20:00		Water Polo 6 рублей					

- Зал единоборств
- Зал пилатеса и йоги
- Зал спиннинга
- Большой зал аэробики
- Стекланный зал
- Многофункциональный зал
- Малый зал аэробики
- Большой бассейн
- Детский бассейн
- Тренажерный зал
- Занятие на улице

Онлайн-запись на БИЗНЕС-КЛАССЫ



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

(Взр 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		
11:00	Творческая мастерская 3-6 лет	I-games Baby 3-6 лет	Baby Yoga 3-6 лет	Творческая мастерская 3-6 лет			Творческая мастерская 3-6 лет
11:00							
11:15		Детки+Предки-Вода 1,5-3 года		Детки+Предки-Вода 1,5-3 года	Baby Dance 3-6 лет		
11:30	Baby Ball 3-6 лет		English Baby 5-6 лет	ОФП Baby 3-6 лет			ОФП Baby 3-4 лет
11:45						Flipper Fiesta 3-4 года	
12:00		Творческая мастерская 3-6 лет					ОФП Baby 5-6 лет
12:15	Flipper Fiesta 3-6 года					Flipper Fiesta 5-6 лет	Flipper Fiesta 3-4 года
12:30			Азбука ЗОЖ				
12:45						Детки+Предки-Вода 1,5-3 года	Flipper Fiesta 5-6 лет
13:00						Tiny Tone 3-6 лет	
13:30			Творческая мастерская 3-6 лет			Творческая мастерская 3-6 лет	
14:30							Art Studio Baby 5-6 лет
15:00				English 5-6 лет			
15:15							
15:45				ЛогикУм Baby			
16:30		ЛогикУм Baby					
17:15		Tiny Tone 3-6 лет	Baby Ball 3-6 лет				
17:30				SpinKa Baby 5-6 лет	ОФП Baby 3-6 лет		
17:45							
18:00	Творческая мастерская	Flipper Fiesta 5-6 лет	Baby Yoga 3-6 лет	Flipper Fiesta 5-6 лет	I-games Baby 3-6 лет	Baby Gymnast 3-4 года	Азбука ЗОЖ
18:15						Flipper Fiesta 5-6 лет	
18:30	ОФП Baby 3-6 лет			Flipper Fiesta 5-6 лет	I-games Baby		
18:45			Flipper Fiesta 3-4 года	Творческая мастерская			
19:15	Flipper Fiesta 3-4 года	Flipper Fiesta 3-4 года					
19:30				Flipper Fiesta 3-4 года			

Действует с 19 августа 2026 г.

- детский тренажерный зал
- детская игровая комната
- детский бассейн
- студия DETI
- бизнес-класс



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

(Kids 7-11 лет) продолжительность всех занятий 45 минут

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
11:00							
11:15						Kids Party	
11:30							Kids Party
12:15							
12:30							Kids Gym
13:15						Let's Swim 7-11 лет	
13:30						ОФП Kids	Kids Party
14:30							
15:15							Art Studio Kids
15:30						Kids Party	
15:45				English Kids			
16:00							
16:10		Kids Gym	Kids Gym				
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			
17:30							
18:00		Площадка Kids	Tik Tok Dance Kids	SpinKa Kids 7-11 лет	ОФП Kids		
18:15	Kids Party						
18:45		Kids Yoga					
19:00				Kids Party	Kids Party		
19:15			Kids Party				

- детская игровая комната
- детский бассейн
- многофункциональный зал
- малый зал аэробики
- стеклянный зал
- зал йоги и пилатеса
- бизнес-класс
- студия ДЕТИ
- зал единоборств

Будние дни

Выходные дни

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАСЕЙНА

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

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



действует с 19 августа 2026 г.

мир фитнеса
отлично выглядит!

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (JUNIOR 12-13 лет)

действует с 19 августа 2026 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00							
10:00		Pilates Matwork					
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I		
12:00	Intro	Stretching			Intro		
12:30						Pilates I	
13:00	Yoga I		Intro Pro				
13:15							
14:00							
15:00			Port De Bras	Stretching			Yoga дыхательная
15:15							Junior Swim
15:30							
17:00		Junior Gym	Junior Gym	Dance Party	Junior Gym		
17:15	Healthy Spine			Junior Gym			
17:30					Yoga I		
17:45			Pilates Classic (1.5 часа)	Pilates I			
18:00	Junior Gym Dance Party		Junior Boxing				
18:15	Pilates I						
18:30							
18:45		Tabs&Flex		MFR&Mobility (75 Минут)			
19:00							
19:15	MFR&Mobility		Tabs (30 Минут)				
20:00	Intro		Flex	Zumba	Srtetching	Belly Dance	

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

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

(TEENAGER 14-16 лет)

действует с 19 августа 2026 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00							
10:00		Pilates Matwork					
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I		low I
12:00	Intro	Stretching			Intro		
12:30						Pilates I	
13:00	Yoga I		Intro Pro				
13:15							
14:00							
15:00			Port De Bras	Stretching			Yoga дыхательная
15:15							Junior Swim
15:30							
16:00					Junior Gym		
17:00		Junior Gym	Junior Gym	Dance Party			
17:15	Healthy Spine			Junior Gym			
17:30					Yoga I		
17:45				Pilates I			
18:00	Junior GymDance Party		Junior Boxing		Step I		
18:15	Pilates I						
18:30							
18:45		Tabs&Flex		MFR&Mobility (75 Минут)			
19:00				Dance Party			
19:15	MFR&Mobility		Tabs (30 Минут)				
19:30		Power Basic					
20:00	Intro		Flex	ZumbaSrtetching	Belly Dance		

- большой зал аэробики

большой бассейн

зал единоборств
- малый зал аэробики

тренажерный зал
- зал пилатеса и йоги

зал спиннинга

многофункциональный зал
- стеклянный зал