

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 12 ЯНВАРЯ 2026 г.

## БОЛЬШОЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ / МАЛЫЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ

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

серый большой зал аэробики

синий малый зал аэробики

оранжевый бизнес-класс

\* - количество мест на занятии ограничено

## ЗАЛ ПИЛАТЕС И ЙОГИ / ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ

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

зеленый зал Пилатес и йоги

желтый зал единоборств

оранжевый бизнес-класс

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 1 ДЕКАБРЯ 2025 г.



## МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ / СТЕКЛЯННЫЙ ЗАЛ/ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

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

■ 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 26 ДЕКАБРЯ 2025 г.

## АКВА - АЭРОБИКА

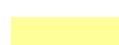
ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Aqua Jogger	Deep Aqua					
10:00				Aqua Tabs			
11:00			Aqua All		Aqua Interval		
12:00		Aqua Soft		Aqua Mix			Aqua All
12:15							
12:30							
13:00							
13:15						Aqua Tabs	
15:15							Junior swim
17:15							J&A swim
18:00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

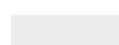
Аква - аэробика      Аква - фитнес      бизнес-класс

# РАСПИСАНИЕ БИЗНЕС-КЛАССОВ

действует с 12 ЯНВАРЯ ДЕКАБРЯ 2026 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00				<b>Step-N-Sculpt</b> Александр / 20 руб.			
10:00		<b>TRX</b> Александр / 25 руб.		<b>Aqua Tabs</b> Таня / 6 руб.	<b>TRX</b> Александр / 25 руб.		
10:30							
11:00	<b>Wu-Chi</b> Игорь / 6 руб.		<b>Wu-Chi</b> Игорь / 6 руб.				<b>Детки+Предки</b> Вера / 35 руб.
11:15		<b>Детки+Предки</b> Лена / 35 руб.		<b>Детки+Предки</b> Лена / 35 руб.			
12:00		<b>Belly Dance</b> Катя / 20 руб.	<b>Kick-Boxing</b> Сергей / 25 руб.	<b>Wu-Chi</b> Игорь / 6 руб.	<b>Kick-Boxing</b> Сергей / 25 руб.	<b>Kick-Boxing</b> Сергей / 25 руб.	<b>Spinning Endurance *</b> Александр / 20 руб.
12:00			<b>Latino</b> Елена / 20 руб.	<b>Aqua Mix</b> Таня / 5 руб.			
12:45						<b>Детки+Предки</b> Анна / 35 руб.	
13:00		<b>Step I</b> Александр / 20 руб.	<b>Dance Party</b> Елена / 6 руб.	<b>Step Creation</b> Таня 20 руб.	<b>Functional Plus</b> Данила / 6 руб.	<b>Latino</b> Елена / 20 руб.	<b>Zumba</b> Ирина / 20 руб.
13:15							<b>Let's Swim</b> Диана / 15 руб.
14:00	<b>ABT</b> Таня / 6 руб.			<b>Super Sculpt</b> Екатерина / 6 руб.			<b>Super Sculpt</b> Екатерина / 6 руб.
14:15							
14:30							
15:00					<b>Port de bras</b> Катя / 6 руб.	<b>Stretching</b> Екатерина / 6 руб.	
16:00	<b>Stick-Mobility</b> Анастасия / 6 руб.		<b>Super Sculpt</b> Екатерина / 6 руб.				<b>Женское здоровье</b> Татьяна / 6 руб.
18:00			<b>Spinning Interval</b> Александр / 6 руб.	<b>PUMP&amp;TABS</b> Александр / 20 руб.			
18:30					<b>Yoga Flow (1.5 ч)</b> Даша / 6 руб.		
17:00		<b>Yoga I (1.5 ч)</b> Алла / 10 руб.					
17:15							<b>J&amp;A Swim</b> Егор / 20 руб.

 зал единоборств

 большой зал аэробики

 малый зал аэробики

 зал пилатеса и йоги

 стеклянный зал

 большой бассейн

 зал спиннинга

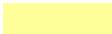
 многофункциональный зал

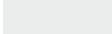
 детский бассейн

# РАСПИСАНИЕ БИЗНЕС-КЛАССОВ

действует с 12 ЯНВАРЯ 2026 г.

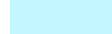
ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
17:30							
18:00	Spinning Interval Александр / 6 руб.						
19:00							
19:15				High Heels Pro Татьяна / 6 руб.			
20:00	Water Polo Никита/ 6 руб.	High Heels Татьяна/ 20 руб.					

 зал 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 3-4 года
12:30			Азбука ЗОЖ				
12:45						Детки+Предки+Вода 1,5-3 года	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	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				Flipper Fiesta 5-6 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	зал единоборств
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							
12:30							Kids Gym
13:15						OФП Kids	Let's Swim 7-11 лет
13:30							Kids Boxing
14:30							Kids Party
15:15							Area Games
15:30							Art Studio Kids
15:45				English Kids			
16:00							
16:10		Kids Gym	Kids Gym		Funny Ball 7-11 лет		
16:30				Tворческая 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				OФП Kids		
18:45		Kids Yoga					
19:00				Kids Party	Kids Party		
19:15			Kids Party				

Будние дни

10:00 21:00

11:00 20:00

Выходные дни

11:00 17:00

11:00 17:00

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ  
ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАССЕЙНА

Детская комната

Детская комната

Детский бассейн

Детский бассейн

действует с 7 Октября 2025 г.

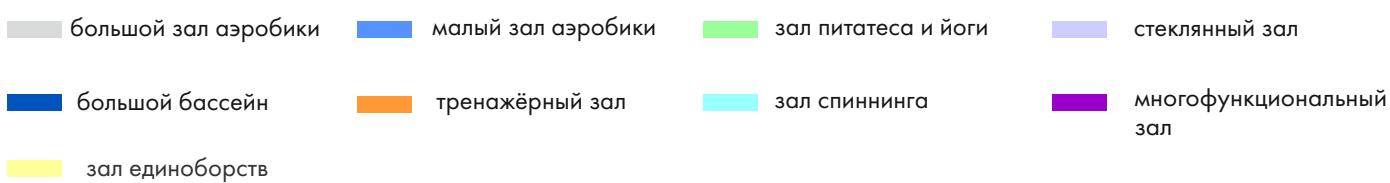
миro фитнеса  
отлично выглядящий



# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Junior 12-13 лет)

действует с 29 ДЕКАБРЯ 2025 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00		<b>Yoga Daos</b>	<b>Yoga Daos</b>				
10:00		<b>Pilates Matwork</b>			<b>Junior Swim</b>		
11:00	<b>Pilates Ball</b>	<b>Zumba</b>	<b>Pilates Ball</b>	<b>MFR&amp;Mobility</b>	<b>Yoga I</b>		
12:00	<b>Intro</b>	<b>Stretching</b>			<b>Intro</b>	<b>Healthy Spine</b>	
13:00	<b>Yoga 1</b>						
13:15							
14:00					<b>Lady Dance</b>		<b>Junior Boxing</b>
14:15							
15:00		<b>Stretching</b>	<b>Port De Bras</b>	<b>Stretching</b>		<b>Basic Step</b>	<b>Yoga дыхательная</b>
15:15							<b>Junior Swim</b>
16:00						<b>Lady Dance</b>	
17:00	<b>Junior TRX</b>	<b>Junior Gym</b>	<b>Junior Gym</b>	<b>Junior Gym</b>	<b>Junior Gym</b>		
17:15							<b>J&amp;A Swim</b>
17:30					<b>Yoga I</b>		
18:00	<b>Dance Party</b>	<b>Pilates Mobility</b>		<b>Pilates I</b>			
18:15	<b>Pilates I</b>		<b>Pilates Classic</b>				
18:30		<b>Junior Swim</b>	<b>Tabs&amp;Flex</b>				
19:00				<b>Dance Party</b>	<b>Stretching</b>		
19:15	<b>MFR &amp; Mobility</b>	<b>Yoga I</b>					
19:30							
20:00	<b>Intro</b>			<b>Zumba</b>	<b>Belly Dance</b>		



# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Teenager 14-16 лет)

действует с 29 ДЕКАБРЯ 2025 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00		<b>Yoga Daos</b>	<b>Yoga Daos</b>				
10:00		<b>Pilates Matwork</b>			<b>Junior Swim</b>		
11:00	<b>Pilates Ball</b>	<b>Zumba</b>	<b>Pilates Ball</b>	<b>MFR&amp;Mobility</b>	<b>Yoga I</b>		<b>Iow I</b>
12:00	<b>Intro</b>	<b>Stretching</b>			<b>Intro</b>	<b>Healthy Spine</b>	
13:00	<b>Yoga 1</b>						
14:00					<b>Lady Dance</b>		<b>Junior Boxing</b>
14:15							
15:00		<b>Stretching</b>	<b>Port De Bras</b>	<b>Stretching</b>		<b>Basic Step</b>	<b>Yoga дыхательная</b>
15:15							<b>Junior Swim</b>
16:00						<b>Lady Dance</b>	
17:00	<b>Junior TRX</b>	<b>Junior Gym</b>	<b>Junior Gym</b>	<b>Junior Gym</b>	<b>Junior Gym</b>		
17:15							<b>J&amp;A Swim</b>
17:30					<b>Yoga I</b>		
18:00	<b>Dance Party</b>	<b>Pilates Mobility</b>		<b>Pilates I</b>	<b>Step I</b>		
18:15	<b>Pilates I</b>		<b>Pilates Classic</b>				
18:30		<b>Junior Swim</b>	<b>Tabs&amp;Flex</b>				
19:00				<b>Dance Party</b>	<b>Stretching</b>		
19:15	<b>MFR &amp; Mobility</b>	<b>Yoga I</b>					
19:30			<b>Power Basic</b>				
20:00	<b>Intro</b>			<b>Zumba</b>	<b>Belly Dance</b>		

