

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 30 АПРЕЛЯ 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	Classic	Crazy Round
12:00	Intro	Stretching	Belly Dance		Intro	Healthy Spine	Super Sculpt
13:00	Yoga I	Бизнес-класс Step I	Dance Party	Super Sculpt	Step Creation	Бизнес-класс Latino	Бизнес-класс Zumba
14:00		Super Sculpt	Бизнес-класс Latino	Super Sculpt	Lady Dance	Super Sculpt	
15:00	ABT	Stretching	Port De Bras	Stretching		Basic Step	Yoga дыхательная
16:00			Super Sculpt			Lady Dance	
17:00	Interval Training			Step II		Бизнес-класс Belly Dance	
17:30		Pump					
18:00	Dance Party	Super Sculpt	Dance Party	ABT	Super Sculpt	High Heels	Step I
18:30		Pilates II					
18:15			Pilates Classic				
19:00	Crazy Round	High Heels	Interval Training	Upper Body&Tabs	Pump&Tabs	ABT	
19:15	MFR & Mobility						
19:30		Power Basic					
20:00	Intro			Zumba	Belly Dance		

большой зал аэробики
 малый зал аэробики
 бизнес-класс
 стеклянный зал

* - количество мест на занятии ограничено

ЗАЛ ПИЛАТЕС И ЙОГИ / ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
11:00	Whu Chi искусство внутренней энергии	Бизнес-класс Gyroplastica	Whu Chi искусство внутренней энергии				
12:00		Kick-Boxing		Бизнес-класс Wu-Chi	Kick-Boxing	Kick-Boxing	Boxing
13:30							Yoga II (1,5 часа)
14:00							
17:30		Yoga I					
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 23 мая 2025 г.

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ / СТЕКЛЯННЫЙ ЗАЛ/ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00							
9:00							
10:00		Бизнес-класс TRX*		Бизнес-класс TRX*			
12:00							
19:00	Бизнес-класс High Heels			Бизнес-класс High Heels			
19:30				Бизнес-класс 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							Бизнес-класс Spinning Interval* 45 мин
12:00						Spinning Endurance* 45 мин	
13:00				Бизнес-класс Spinning Interval* 45 мин			
18:00	Spinning Interval* 45 мин		Бизнес-класс Spinning Interval* 45 мин	Бизнес-класс Spinning Interval* 45 мин	Бизнес-класс Spinning Party 45 мин		

зал спиннинга
 ▴ бизнес-класс

РАСПИСАНИЕ БИЗНЕС-КЛАССОВ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
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				Детки+Предки Ксения / 30 руб.
11:15		Детки+Предки Елена / 35 руб.		Детки+Предки Елена / 35 руб.			
12:00		Belly Dance Катя / 20 руб.		Wu-Chi Игорь / 20 руб.			
13:00		Step I Александр / 20 руб.		Step Creation Таня 20 руб.	Spinning Interval Александр 20 руб.	Latino Елена / 20 руб.	Zumba Ирина / 20 руб.
14:00			Latino Елена / 20 руб.			Lets's Swim Диана / 20 руб.	
15:30						J&A Swim Егор / 20 руб.	
17:00						Belly Dance Катя 20 руб.	Пингвинята Анастасия 20 руб.
18:00			Spinning Interval Александр / 20 руб.	Spinning Interval Александр 20 руб.	Aqua Tabata Таня 20 руб.	Spinning Party Данила / 25 руб.	
19:00				Bosu Данила 25 руб.	High Heels Татьяна 20 руб.		
20:00		TRX Александр / 25 руб.					

 малый зал аэробики

 зал пилатеса и йоги

 зал спиннинга

 взрослый бассейн

 большой зал аэробики

 стеклянный зал

 многофункциональный зал

 детский бассейн

АКВА - АЭРОБИКА

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Aqua Jogger						
10:00		Deep Aqua					
11:00			Aqua All		Aqua Interval		Aqua All
12:00				Aqua Mix			
12:15							
12:30						Aqua Tabs	
13:00		Aqua Soft					
14:00							
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 ЗАНЯТИЙ (Baby 3-6 лет + студия DETI)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ 30 МИНУТ



ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:15	Эврика		Внимание и память				
10:30					ART STUDIO BABY	Пингвинята	
11:00	Творческая мастерская	I-games Baby	English 5-6 лет	I-games Baby		Tiny Tone 3-6 лет	Маленький гений 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	В гостях у сказки 3-6 лет	В гостях у сказки 3-6 лет
11:30							Baby Dance 3-4 года
12:00				Внимание и память			Baby Dance 5-6 лет
12:15	Flipper Fiesta 3-6 лет				Flipper Fiesta 3-6 лет	Flipper Fiesta 3-4 года	Flipper Fiesta 3-4 года
12:30			Азбука ЗОЖ				
12:45						Flipper Fiesta 5-6 лет	Flipper Fiesta 5-6 лет
13:30			Творческая мастерская				
14:00							Art Studio Baby 3-6 лет
15:00				English 5-6 лет			
15:45				Внимание и память 3-6 лет			
16:15	Творческая мастерская	Внимание и память					
17:00		Baby Yoga 3-6 лет					

ДЕЙСТВУЕТ С 7 МАЯ 2025 Г.

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ 30 МИНУТ



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

ДЕЙСТВУЕТ С 7 МАЯ 2025 г.



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
10:00							
11:00			Swim Team				
11:15						Kids Party	
11:30							Kids Party
12:15						Area Games	
12:30							Kids Gym
13:15						Let's Swim	
13:30							Kids Party
14:30							Art Studio Kids
15:30							Tik Tok Dance Kids
15:45				15:45-16:30 English Kids			
16:10		Kids Gym	Kids Gym				
16:30				Площадка Kids			
17:00	Kids Gym	Внимание и память Kids					
17:15			Funny Ball	Area Games	Funny Ball		
18:00		Площадка Kids		SpinKa Kids	Kids Yoga		
18:15	Kids Party		Tik Tok Dance Kids				
18:45		Kids Yoga					
19:00				Kids Party	Kids Party		
19:15			Kids Party				

ДЕЙСТВУЕТ С 3 ФЕВРАЛЯ 2025 г.

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАСЕЙНА

	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

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Junior 12-13 лет)

действует с 7 мая 2025 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Yoga Daos	Yoga Daos	Yoga Daos				
10:00		Pilates Matwork			Junior Swim		
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I	Classic	
12:00	Intro	Stretching			Intro	Healthy Spine	
13:00	Инь-йога (1,5 часа)		Dance Party				
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		Junior Swim	Dance Party	Площадка Junior (настольные игры)	Yoga I		
18:15	Pilates I		Pilates Classic	Pilates I			
18:30		Tab&Flex					
19:15	MFR & Mobility	Yoga I		Stretching			
19:30							
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

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Teenager 14-16 лет)

действует с 7 мая 2025 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Yoga Daos	Yoga Daos	Yoga Daos				
10:00		Pilates Matwork			Junior Swim		
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I Classic		Low I
12:00	Intro	Stretching			Intro	Healthy Spine	
13:00	Инь-йога (1,5 часа)		Dance Party				
13:15							
13:30							Yoga II (1,5 часа)
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		Junior Swim Dance Party		Площадка Junior (настольные игры)	Step I Yoga I		
18:15	Pilates I		Pilates Classic Yoga II (1,5 часа)	Pilates I			
18:30		Tabs&Flex					
19:00							
19:15	MFR & Mobility Yoga I			Stretching			
19:30		Power Basic					
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