

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 19 мая 2026г.

## 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 Classic	Pilates II	ABT
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I	Crazy Round	Low I
12:00	Intro	Stretching Belly Dance	Latino	Super Sculpt Healthy Spine	Intro	Healthy Spine	Super Sculpt
13:00	Yoga I	Step I	Dance Party Intro Pro	Step Creation	Super Sculpt Latino	Super Sculpt	Super Sculpt Lady Bachata
14:00	Super Sculpt	Super Sculpt	Super Sculpt	Super Sculpt	Lady Dance	Super Sculpt	
15:00		Stretching	Port De Bras	Stretching	Port De Bras	Basic Step	Yoga дышащая (1,5 часа) Инь-Йога (1,5 часа)
16:00			Super Sculpt			Lady Dance	
17:00	Interval Training			Dance Party Step II		Port De Bras	
17:30		Pump Port De Bras					
17:45			Pilates Classic (1,5 часа)				
18:00	Super Sculpt Dance Party		ABT	Super Sculpt Pump & Tabs	Step I		
18:15							
18:30		Super Sculpt					
18:45		Tab&Flex					
19:00	Crazy Round		Interval Training	Upper Body&Tabs Tab&Flex	ABT		
19:15	MFR & Mobility		Tabata				
19:30		Power Basic					
19:45				Lady Dance			
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-Boxing		Wu-Chi Kick-Boxing		Kick-Boxing	Boxing
12:30						Pilates I	Yoga II (1,5 часа)
13:30							
15:00						Stretching	
16:00							Женское здоровье
17:00							Pilates Mobility
17:30		Pilates I			Yoga I		
18:00				Pilates I			
18:15	Pilates I		Yoga II (1,5 часа)				
18:30		Pilates II			Yoga Flow (1,5 часа)		
19:00		Boxing	Boxing	Stretching Kick-Boxing	Boxing		
19:15	Yoga I						
19:30		Yoga I					

 Зал Пилатес и йоги  Зал единоборств  Бизнес-класс

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 4 мая 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	Gym 30+						
18:00					Tabs&Fles		
18:15				Stick Mobility-1			
19:00		High Heels					
20:00		High Heels					

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						Spinning Outdoor	
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
 Занятие на улице

Онлайн-запись на **БИЗНЕС-КЛАССЫ**



# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 19 мая 2026г.

## 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

Онлайн-запись на **БИЗНЕС-КЛАССЫ**



# РАСПИСАНИЕ БИЗНЕС-КЛАССОВ

действует с 19 мая 2026г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ			
9:00				Step-N-Sculpt Александр / 20 рублей						
10:00		TRX Александр / 25 рублей		Aqua Tabs Таня / 6 рублей	TRX Александр / 25 рублей	ABT Александр / 6 рублей	Classic Таня / 6 рублей			
10:30										
11:00	Wu-Chi Игорь / 6 рублей	Wu-Chi Игорь / 6 рублей	Wu-Chi Игорь / 6 рублей		Gym 50+ Ольга / 6 рублей					
11:15		Детки+Предки Лена / 35 рублей		Детки+Предки Лена / 35 рублей						
12:00		Belly Dance Катя / 20 рублей	Kick-Boxing Сергей / 25 рублей	Wu-Chi Игорь / 6 рублей	Kick-Boxing Сергей / 25 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						Детки+Предки Лена / 35 рублей				
13:00		Step I Александр / 20 рублей	Dance Party Елена / 6 рублей	Intro Pro Таня / 6 рублей	Step Creation Таня / 20 рублей	Super Sculpt Данила / 6 рублей	Latino Елена / 20 рублей	Zumba Ирина / 20 рублей	Lady Bachata Елена / 20 рублей	Super Sculpt Александр / 6 рублей
13:15							Let's swim Диана / 15 рублей			
13:30						Spinning Outdoor Данила / 6 рублей				
14:00	Super Sculpt Анастасия / 6 рублей				Super Sculpt Екатерина / 6 рублей		Super Sculpt Екатерина / 6 рублей			
15:00		Stretching Таня / 6 рублей				Por De Bras Катя / 6 рублей	Stretching Екатерина / 6 рублей	Инь-йога Наталья / 8 рублей		
15:15										
15:30										
16:00			Super Sculpt Екатерина / 6 рублей					Женское Здоровье Татьяна / 6 рублей		
17:00	Gym 30+ Никита / 6 рублей					Por De Bras Катя / 6 рублей	Pilates Mobility Татьяна / 6 рублей			
17:15				Junior Gym Артем / 6 рублей			J&A Swim Егор / 20 рублей			
17:30		Port De Bras Екатерина / 6 рублей								
17:45			Pilates Classic (1,5 часа) Мария / 10 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		



# РАСПИСАНИЕ БИЗНЕС-КЛАССОВ

действует с 4 мая 2026г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
18:00	Spinning Interval Александр / 6 рублей		Spinning Interval Александр / 6 рублей	PUMP&TABS Александр / 20 рублей	Tabs&Flex (45 мин) Данила / 6 рублей		
18:30		Super Sculpt Екатерина / 6 рублей			YOGA FLOW (1,5 часа) Даша / 6 рублей		
19:00			Interval Training Александр / 6 рублей	Tabs&Flex Екатерина / 6 рублей			
19:15			Tabata Настя / 6 рублей				
19:30		Yoga I Наталья / 6 рублей					
19:45				Lady Dance Екатерина / 6 рублей			
20:00		Water Polo Никита / 6 рублей	High Heels Татьяна / 20 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

(ВАВУ 3-6 лет + студия DEPI)



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	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			
11:30	Baby Ball 3-6 лет		English Baby 5-6 лет	ОФП Baby 3-6 лет	Baby Dance 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							Flipper Fiesta
15:45				ЛогикУм Baby			
16:30		ЛогикУм Baby					
17:15		Baby Yoga 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	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	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 мая 2026 г.

детский тренажерный зал

детская игровая комната

детский бассейн

студия DEPI

бизнес-класс

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

(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	Kids Boxing
13:30						ОФП Kids	Kids Party
14:30							
15:15							Art Studio Kids
15:30							
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	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				

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

<b>РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАССЕЙНА</b>	<b>Будние дни</b>		<b>Выходные дни</b>	
	Детская комната	 10:00 — 21:00	Детская комната	 11:00 — 17:00
	Детский бассейн	 11:00 — 20:00	Детский бассейн	 11:00 — 17:00

Действует с 19 мая 2026 г.

Мир фитнеса  
ОТЛИЧНО ВЫГЛЯДИТЬ!



# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (JUNIOR 12-13 лет)

действует с 4 мая 2026 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		
12:30						Pilates I	
13:00	Yoga I		Intro Pro				
13:30							Junior Gym
14:00			Super Sculpt				
14:45							Junior Boxing
15:00			Port De Bras	Stretching		Basic Step	Yoga дыхательная
15:15							Junior Swim
17:00	Junior TRX	Junior Gym	Junior Gym	Dance Party	Junior Gym		
17:15				Junior Gym			J&A Swim
17:30					Yoga I		
17:45			Pilates Classic (154ака)				
18:00	Junior Gym Dance Party	Pilates Mobility	Junior Boxing	Pilates I			
18:15	Pilates I						
18:30		Junior Swim					
18:45		Tabs&Flex					
19:00				Strtetching			
19:15	MFR&Mobility Yoga I						
20:00	Intro			Zumba	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 (JUNIOR 14-16 лет)

действует с 4 мая 2026 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		
12:30						Pilates I	
13:00	Yoga I		Intro Pro				
13:30							Junior Gym
14:00			Super Sculpt				
14:45							Junior Boxing
15:00			Port De Bras	Stretching		Basic Step	Yoga дыхательная
15:15							Junior Swim
16:00					Junior Gym		
17:00	Junior TRX	Junior Gym	Junior Gym	Dance Party			
17:15				Junior Gym			J&A Swim
17:30					Yoga I		
17:30		Pilates Mobility					
18:00	Junior Gym	Dance Party	Junior Boxing	Pilates I	Step I		
18:15	Pilates I						
18:30		Junior Swim					
18:45		Tabs&Flex					
19:00		High Heels		Dance Party	Srtetching		
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
- тренажерный зал
- зал спиннинга
- многофункциональный зал
- зал единоборств