

# 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	Йога 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							Йога 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 18 ноября 2024 г.

## МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ / СТЕКЛЯННЫЙ ЗАЛ/ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00	Gym Team		Gym Team				
9:00	Gym Team	Gym Team	Gym Team	Gym Team			
10:00		Бизнес-класс TRX*		Бизнес-класс TRX*			
12:00			Gym Team		Бизнес-класс Gym Team		
19:00	Бизнес-класс High Heels	Gym Team		Gym Team	Бизнес-класс High Heels		
				Бизнес-класс Bosu			
19:30	Gym Team		Gym Team				
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		<b>TRX</b> Александр / 25 руб.		<b>TRX</b> Александр / 25 руб.			
11:00	<b>Wu-Chi</b> Игорь / 20 руб. или 120 руб. / 8 занятий		<b>Wu-Chi</b> Игорь / 20 руб. или 120 руб. / 8 занятий				<b>Детки+Предки</b> Ксения / 30 руб.
11:15		<b>Детки+Предки</b> Елена / 35 руб.		<b>Детки+Предки</b> Елена / 35 руб.			
12:00		<b>Belly Dance</b> Катя / 20 руб.		<b>Wu-Chi</b> Игорь / 20 руб.			
13:00		<b>Step I</b> Александр / 20 руб.		<b>Step Creation</b> Таня 20 руб.	<b>Spinning Interval</b> Александр 20 руб.	<b>Latino</b> Елена / 20 руб.	<b>Zumba</b> Ирина / 20 руб.
14:00			<b>Latino</b> Елена / 20 руб.			<b>Lets's Swim</b> Диана / 20 руб.	
15:30						<b>J&amp;A Swim</b> Егор / 20 руб.	
17:00						<b>Belly Dance</b> Катя 20 руб.	<b>Пингвинята</b> Анастасия 20 руб.
18:00			<b>Spinning Interval</b> Александр / 20 руб.	<b>Spinning Interval</b> Александр 20 руб.	<b>Aqua Tabata</b> Таня 20 руб.	<b>Spinning Party</b> Данила / 25 руб.	
19:00				<b>Bosu</b> Данила 25 руб.	<b>High Heels</b> Татьяна 20 руб.		
20:00		<b>TRX</b> 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			<b>Baby Dance</b> 3-6 лет	<b>SpinKa Baby</b> 5-6 лет	<b>Baby Yoga</b> 3-6 лет		
17:45							
18:00	<b>ОФП</b> 3-6 лет	<b>Flipper Fiesta</b> 5-6 лет	<b>Азбука ЗОЖ</b>	<b>Baby Gymnast</b> 3-4 года	<b>I-games Baby</b>		
18:15		<b>Tiny Tone</b> 3-6 лет					
18:30				<b>Flipper Fiesta</b> 5-6 лет			
18:45			<b>Flipper Fiesta</b> 3-6 лет	<b>Творческая мастерская</b>	<b>Азбука ЗОЖ</b>		
19:15	<b>Flipper Fiesta</b> 3-6 лет	<b>Flipper Fiesta</b> 3-4 года					
19:30				<b>Flipper Fiesta</b> 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
15:30						J&A Swim	
16:00						Lady Dance	
17:00	Junior TRX	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym		
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
15:30						J&A Swim	
16:00						Lady Dance	
17:00	Junior TRX	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym		
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