

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 2 ФЕВРАЛЯ 2026 г.

БОЛЬШОЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ / МАЛЫЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Yoga Daas	Yoga Daas		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	Intro	Healthy Spine	Super Sculpt
13:00	Yoga I	Step I	Dance Party Intro Pro	Step Creation	Functional Plus Latino	Super Sculpt	Super Sculpt
14:00		Super Sculpt	Super Sculpt	Super Sculpt	Lady Dance	Super Sculpt	
14:30	Super Sculpt						
15:00		Stretching	Port De Bras	Stretching	Port De Bras	Basic Step	Yoga дыхательная
15:30	Stick Mobility-1						
16:00			Super Sculpt			Lady Dance	
17:00	Interval Training			Step II		Port De Bras	
17:30		Pump					
17:45			Pilates Classic (1,5 часа)				
18:00	Super Sculpt Dance Party	Pilates Mobility	ABT	Super Sculpt Pump&Tabs	Step I		
18:30		Pilates II					
19:00	Crazy Round	High Heels	Interval Training	Upper Body&Tabs Dance Party	ABT		
19:15	MFR & Mobility		Tabata				
19:30		Power Basic					
20:00	Intro	High Heels	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	Инь-йога (1,5 часа) Boxing
13:30							Yoga II (1,5 часа)
14:00							
15:00						Stretching	
16:00							Женское здоровье
17:00							Pilates Mobility
17:30					Yoga I		
18:00				Pilates I			
18:15	Pilates I		Yoga II (1,5 часа)				
18:30		Tab&Flex			Yoga Flow (1,5 часа)		
19:00	Boxing	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 2 ФЕВРАЛЯ 2026 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							
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 2 ФЕВРАЛЯ 2026 г.

АКВА - АЭРОБИКА

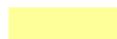
ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Aqua Jogger	Deep Aqua					
10:00				Aqua Tabs			
11:00			Aqua All		Aqua Interval		
12:00		Aqua Soft		Aqua Mix			Aqua All
12:15							
12:30							
13:00							
13:15						Aqua Tabs	
15:15							Junior swim
17:15							J&A swim
18:00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

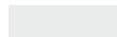
действует с 2 ФЕВРАЛЯ 2026 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00				Step-N-Sculpt Александр / 20 руб.			
10:00		TRX Александр / 25 руб.		Aqua Tabs Таня / 6 руб.	TRX Александр / 25 руб.	АВТ Александр / 6 руб.	Classic Таня / 6 руб.
10:30							
11:00	Wu-Chi Игорь / 6 руб.	Wu-Chi Игорь / 6 руб.	Wu-Chi Игорь / 6 руб.				
11:15		Детки+Предки Лена / 35 руб.		Детки+Предки Лена / 35 руб.			
12:00		Belly Dance Катя / 20 руб.	Kick-Boxing Сергей / 25 руб.	Wu-Chi Игорь / 6 руб.	Kick-Boxing Сергей / 25 руб.	Kick-Boxing Сергей / 25 руб.	Инь-йога Наталья / 8 руб.
12:00			Latino Елена / 20 руб.	Aqua Mix Таня / 5 руб.			Spinning Endurance* Александр / 20 руб.
12:45						Детки+Предки Анна / 35 руб.	
13:00		Step I Александр / 20 руб.	Dance Party Елена / 6 руб.	Intro Pro Таня / 6 руб.	Step Creation Таня / 20 руб.	Functional Plus Данила / 6 руб.	Latino Елена / 20 руб.
13:15						Zumba Ирина / 20 руб.	Super Sculpt Александр / 6 руб.
13:15						Let's Swim Диана / 15 руб.	
14:00				Super Sculpt Екатерина / 6 руб.		Super Sculpt Екатерина / 6 руб.	
15:00		Stretching Таня / 6 руб.			Port De Bras Катя / 6 руб.	Stretching Екатерина / 6 руб.	
15:15							Flipper Fiesta 5 руб.
15:30	Stick Mobility-1 Анастасия / 6 руб.						
16:00			Super Sculpt Екатерина / 6 руб.				Женское здоровье Татьяна / 6 руб.
17:00						Port De Bras Катя / 6 руб.	Pilates Mobility Татьяна / 6 руб.
17:15							J&A Swim Егор / 20 руб.
17:45			Pilates Classic (1,5 часа) Мария / 8 руб.				
18:00			Spinning Interval Александр / 6 руб.	PUMP&TABS Александр / 20 руб.			
18:30					Yoga Flow (1.5 ч) Даша / 6 руб.		

 зал единоборств

 зал пилатеса и йоги

 зал спиннинга

 большой зал аэробики

 стеклянный зал

 многофункциональный зал

 малый зал аэробики

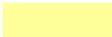
 большой бассейн

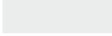
 детский бассейн

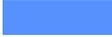
РАСПИСАНИЕ БИЗНЕС-КЛАССОВ

действует с 2 ФЕВРАЛЯ 2026 г.

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

 зал единоборств

 большой зал аэробики

 малый зал аэробики

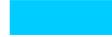
 зал пилатеса и йоги

 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	Baby Yoga 3-6 лет	Творческая мастерская 3-6 лет		Tiny Tone 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 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				
14:30							Art Studio Baby 5-6 лет
15:00				English 5-6 лет			
15:15							Flipper Fiesta
15:45				ЛогикУм Baby			
16:30		ЛогикУм Baby					

Действует с 2 ФЕВРАЛЯ 2026 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	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 2 ФЕВРАЛЯ 2026 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
- бизнес-класс

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						ОФП Kids	Let's Swim 7-11 лет Kids Boxing
13:30							Kids Party
14:30							Area Games
15:15							Art Studio Kids
15:30							
15:45				English Kids			
16:00							
16:10		Kids Gym	Kids Gym		Funny Ball 7-11 лет		
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				

Действует с 2 ФЕВРАЛЯ 2026 г.



РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАССЕЙНА

	Будние дни	Выходные дни
Детская комната	10:00 — 21:00	11:00 — 17:00
Детский бассейн	11:00 — 20:00	11:00 — 17:00

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Junior 12-13 лет)

действует с 2 ФЕВРАЛЯ 2026 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Yoga Daos	Yoga Daos					
10:00		Pilates Matwork			Junior Swim Classic		
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I		
12:00	Intro	Stretching			Intro	Healthy Spine	
13:00	Yoga I		Intro Pro				
13:15							
14:00			Super Sculpt				
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		Junior Gym		
17:15							J&A Swim
17:30					Yoga I		
17:45			Pilates Classic (1,5 часа)				
18:00	Dance Party	Pilates Mobility		Pilates I			
18:15	Pilates I						
18:30		Junior Swim	Tab& Flex				
19:00				Dance Party	Stretching		
19:15	MFR & Mobility	Yoga I					
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
- зал единоборств

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Teenager 14-16 лет)

действует с 2 ФЕВРАЛЯ 2026 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Yoga Daos	Yoga Daos					
10:00		Pilates Matwork			Junior Swim Classic		
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I		low I
12:00	Intro	Stretching			Intro	Healthy Spine	
13:00	Yoga I		Intro Pro				
14:00			Super Sculpt				
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	Junior Gym			
17:15							J&A Swim
17:30					Yoga I		
17:45							
18:00	Dance Party	Pilates Mobility		Pilates I	Step I		
18:15	Pilates I						
18:30		Junior Swim	Tab& Flex				
19:00		High Heels		Dance Party	Stretching		
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
-  тренажёрный зал
-  зал спиннинга
-  многофункциональный зал
-  зал единоборств