

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 6 АПРЕЛЯ 2026 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 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	Super Sculpt Latino	Super Sculpt	Lady Bachata Super Sculpt
13:30							
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 дыхательная
16:00			Super Sculpt			Lady Dance	
17:00	Interval Training			Dance Party Step II		Port De Bras	
17:30		Pump					
17:45		Pilates Mobility	Pilates Classic (1,5 часа)				
18:00	Super Sculpt Dance Party		ABT	Super Sculpt Pump&Tabs	Step I		
18:15					MuseLab		
18:30		Super Sculpt					
18:45		Tabs&Flex					
19:00	Crazy Round		Interval Training	Upper Body&Tabs Tabs&Flex	ABT		
19:15	MFR & Mobility		Tabata				
19:30		Basic Power Port De Bras					
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	Инь-йога (1,5 часа) Boxing
12:30						Pilates I	
13:30							Yoga II (1,5 часа)
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 6 АПРЕЛЯ 2026 г.

## МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ / СТЕКЛЯННЫЙ ЗАЛ/ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00		TRX*		TRX*			
11:00					Гым 50+		
18:00					Тabs&Flex		
18:15				Stick Mobility-1			
17:00	Гым 30+						
19:00		High Heels					
20:00		High Heels					

 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*
13:30						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

# 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 6 АПРЕЛЯ 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.	<b>АВТ</b> Александр / 6 руб.	<b>Classic</b> Таня / 6 руб.			
10:30										
11:00	<b>Wu-Chi</b> Игорь / 6 руб.	<b>Wu-Chi</b> Игорь / 6 руб.	<b>Wu-Chi</b> Игорь / 6 руб.		<b>Gym 50+</b> Ольга / 6 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>Healthy Spine</b> Ольга / 6 руб.	<b>Kick-Boxing</b> Сергей / 25 руб.	<b>Инь-йога</b> Наталья / 8 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>Intro Pro</b> Таня / 6 руб.	<b>Step Creation</b> Таня / 20 руб.	<b>Super Sculpt</b> Данила / 6 руб.	<b>Latino</b> Елена / 20 руб.	<b>Zumba</b> Ирина / 20 руб.	<b>Lady Bachata</b> Елена / 20 руб.	<b>Super Sculpt</b> Александр / 6 руб.
13:15						<b>Let's Swim</b> Диана / 15 руб.				
13:30						<b>Spinning Outdoor</b> Данила / 6 руб.				
14:00	<b>Super Sculpt</b> Анастасия / 6 руб.			<b>Super Sculpt</b> Екатерина / 6 руб.		<b>Super Sculpt</b> Екатерина / 6 руб.				
15:00		<b>Stretching</b> Таня / 6 руб.			<b>Port De Bras</b> Катя / 6 руб.	<b>Stretching</b> Екатерина / 6 руб.				
15:15							<b>Flipper Fiesta</b> 5 руб.			
15:30										
16:00			<b>Super Sculpt</b> Екатерина / 6 руб.				<b>Женское здоровье</b> Татьяна / 6 руб.			
17:00	<b>Gym 30+</b> Никита / 6 руб.					<b>Port De Bras</b> Катя / 6 руб.	<b>Pilates Mobility</b> Татьяна / 6 руб.			
17:15				<b>Junior Gym</b> Артем / 6 руб.			<b>J&amp;A Swim</b> Егор / 20 руб.			
17:45			<b>Pilates Classic</b> (1,5 часа) Мария / 10 руб.							

 зал единоборств

 зал пилатеса и йоги

 зал спиннинга

 большой зал аэробики

 стеклянный зал

 многофункциональный зал

 малый зал аэробики

 большой бассейн

 детский бассейн


 тренажерный зал

 занятие на улице

# РАСПИСАНИЕ БИЗНЕС-КЛАССОВ


действует с 6 АПРЕЛЯ 2026 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
17:30		<b>Pilates I</b> Алла / 6 руб.					
18:00	<b>Spinning Interval</b> Александр / 6 руб.		<b>Spinning Interval</b> Александр / 6 руб.	<b>PUMP&amp;TABS</b> Александр / 20 руб.	<b>Tabs&amp;Flex (45 мин)</b> Данила / 6 руб.		
18:30		<b>Super Sculpt</b> Екатерина / 6 руб.			<b>Yoga Flow (1.5 ч)</b> Даша / 6 руб.		
19:00			<b>Interval Training</b> Александр / 6 руб.	<b>Tabs&amp;Flex</b> Екатерина / 6 руб.			
19:15			<b>Tabata</b> Настя / 6 руб.				
19:30		<b>Port De Bras</b> Екатерина/	<b>Yoga I</b> Наталья/ 6 руб.	Наталья / 6 руб.			
19:45				<b>Lady Dance</b> Екатерина / 6 руб.			
20:00		<b>Water Polo</b> Никита/ 6 руб.	<b>High Heels</b> Татьяна/ 20 руб.				

 зал единоборств

 большой зал аэробики


 малый зал аэробики

 тренажерный зал

 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 3-6 лет					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 6 АПРЕЛЯ 2026 г.

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ 30 МИНУТ



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

действует с 20 МАРТА 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		Hip-Hop kids		

Действует с 6 АПРЕЛЯ 2026 г.

мир фитнеса  
отлично выглядит!

## 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 6 АПРЕЛЯ 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 Mobility	Pilates Classic (1,5 часа)				
18:00	Junior Gym	Dance Party	Junior Boxing	Pilates I			
18:15	Pilates I						
18:30		Junior Swim					
18:45		Tabs&Flex					
19:00				Stretching			
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
-  тренажёрный зал
-  зал спиннинга
-  многофункциональный зал
-  зал единоборств

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Teenager 14-16 лет)

действует с 6 АПРЕЛЯ 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		
17:45		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		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