

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 1 ноября 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                            | Crazy Round                   | Low I                       |
| 12:00 | Intro                               | Stretching <div>Belly Dance</div> | Latino            |                                        | Intro                             | Healthy Spine                 | Super Sculpt                |
| 13:00 |                                     | Step I                            | Dance Party       | Super Sculpt <div>Step Creation</div>  | Functional Plus <div>Latino</div> | Super Sculpt <div>Zumba</div> | Super Sculpt                |
| 13:30 | Yoga I                              |                                   |                   |                                        |                                   |                               |                             |
| 14:00 |                                     | Super Sculpt                      | ABT               | Super Sculpt                           | Lady Dance                        | Super Sculpt                  |                             |
| 14:30 | ABT                                 |                                   |                   |                                        |                                   |                               |                             |
| 15:00 |                                     | Stretching                        | Port De Bras      | Stretching                             | Port de bras                      | Basic Step                    | Yoga <div>дыхательная</div> |
| 16:00 |                                     |                                   | Super Sculpt      |                                        |                                   | Lady Dance                    |                             |
| 17:00 | Interval Training                   |                                   |                   | Step II                                |                                   | Belly Dance                   |                             |
| 17:30 |                                     | Pump                              |                   |                                        |                                   |                               |                             |
| 18:00 | Super Sculpt <div>Dance Party</div> | Pilates Mobility                  | ABT               | Super Sculpt <div>Pump&amp;Tabs</div>  | Step I                            |                               |                             |
| 18:15 |                                     |                                   | Pilates Classic   |                                        |                                   |                               |                             |
| 18:30 |                                     | Pilates II                        |                   |                                        |                                   |                               |                             |
| 19:00 | Crazy Round                         | High Heels                        | Interval Training | Upper Body&Tabs <div>Dance Party</div> | ABT                               |                               |                             |
| 19:15 | MFR & Mobility                      |                                   |                   |                                        |                                   |                               |                             |
| 19:30 |                                     | Power Basic                       |                   |                                        |                                   |                               |                             |
| 20:00 | Intro                               |                                   |                   | 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 | Whu Chi     |             | Whu Chi            |                                   |                      |             |                    |
| 12:00 |             | Kick-Boxing |                    | Wu-Chi <div>Kick-Boxing</div>     |                      | Kick-Boxing | Boxing             |
| 13:30 |             |             |                    |                                   |                      |             | Yoga II (1,5 часа) |
| 14:00 |             |             |                    | Pilates Mobility                  |                      |             |                    |
| 14:15 |             |             |                    |                                   |                      |             | Fit Boxing         |
| 15:00 |             |             |                    |                                   |                      | Stretching  |                    |
| 16:00 |             |             |                    |                                   |                      |             | Женское здоровье   |
| 17:30 |             | Yoga I      |                    |                                   | Yoga I               |             |                    |
| 18:00 |             | Fit Boxing  |                    | 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 <div>Kick-Boxing</div> | Boxing               |             |                    |
| 19:15 | Yoga I      |             |                    |                                   |                      |             |                    |

зал Пилатес и йоги     зал единоборств     бизнес-класс

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 1 ноября 2025 г.



## МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ / СТЕКЛЯННЫЙ ЗАЛ/ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК   | ВТОРНИК    | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ          | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|---------------|------------|-------|------------------|---------|---------|-------------|
| 10:00 |               | TRX *      |       | TRX *            |         |         |             |
| 18:00 | Healthy Spine |            |       |                  |         |         |             |
| 18:15 |               |            |       | Stick Mobility-1 |         |         |             |
| 19:15 |               |            |       | High Heels PRO   |         |         |             |
| 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 * |
| 13:00 |                              |         |                              |                              |         |                |                      |
| 18:00 | Spinning Interval*<br>45 мин |         | Spinning Interval*<br>45 мин |                              |         |                |                      |
| 19:00 |                              |         |                              | Spinning Interval*<br>45 мин |         |                |                      |
| 20:00 |                              |         |                              |                              |         |                |                      |

зал спиннинга    бизнес-класс    \* - количество мест на занятии ограничено

АКВА - АЭРОБИКА

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК     | СРЕДА    | ЧЕТВЕРГ  | ПЯТНИЦА       | СУББОТА   | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|-------------|-------------|----------|----------|---------------|-----------|-------------|
| 9:00  | Aqua Jogger | Deep Aqua   |          |          |               |           |             |
| 10:00 |             |             |          |          |               |           |             |
| 11:00 |             |             | Aqua All |          | Aqua Interval |           |             |
| 12:00 |             | Aqua Soft   |          | Aqua Mix |               |           | Aqua All    |
| 12:15 |             |             |          |          |               |           |             |
| 12:30 |             |             |          |          |               |           |             |
| 13:00 |             |             |          |          |               |           |             |
| 13:15 |             |             |          |          |               | Aqua Tabs |             |
| 15:30 |             |             |          |          |               |           |             |
| 15:15 |             |             |          |          |               |           | Junior swim |
| 17:15 |             |             |          |          |               |           | J&A swim    |
| 18:00 |             | Junior swim |          |          |               |           |             |
| 19:00 | Aqua Tabs   |             | Aqua All |          | Deep Aqua     |           |             |
| 20:15 |             |             |          |          | Water Polo    |           |             |

Аква - аэробика    Аква - фитнес    бизнес-класс

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК                         |  | ВТОРНИК                        |                                 | СРЕДА                                   |  | ЧЕТВЕРГ                              |                                    | ПЯТНИЦА                            |                               | СУББОТА                          |                            | ВОСКРЕСЕНЬЕ                                |
|-------|-------------------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------|
| 9:00  |                                     |  |                                |                                 |                                         |  | Step-N-Sculpt<br>Александр / 20 руб. |                                    |                                    |                               |                                  |                            |                                            |
| 10:00 |                                     |  | TRX<br>Александр / 25 руб.     |                                 |                                         |  | TRX<br>Александр / 25 руб.           |                                    |                                    |                               |                                  |                            |                                            |
| 10:30 |                                     |  |                                |                                 |                                         |  |                                      |                                    |                                    |                               |                                  |                            |                                            |
| 11:00 | Wu-Chi<br>Игорь / 6 руб.            |  |                                |                                 | Wu-Chi<br>Игорь / 6 руб.                |  |                                      |                                    |                                    |                               |                                  |                            | Детки+Предки<br>Вера / 35 руб.             |
| 11:15 |                                     |  | Детки+Предки<br>Лена / 35 руб. |                                 |                                         |  | Детки+Предки<br>Лена / 35 руб.       |                                    |                                    |                               |                                  |                            |                                            |
| 12:00 |                                     |  | Belly Dance<br>Катя / 20 руб.  | Kick-Boxing<br>Сергей / 25 руб. |                                         |  | Wu-Chi<br>Игорь / 6 руб.             | Kick-Boxing<br>Сергей / 25 руб.    |                                    |                               | Kick-Boxing<br>Сергей / 25 руб.  |                            | Spinning Endurance*<br>Александр / 20 руб. |
| 12:00 |                                     |  |                                |                                 | Latino<br>Елена / 20 руб.               |  | Aqua Mix<br>Таня / 5 руб.            |                                    |                                    |                               |                                  |                            |                                            |
| 12:45 |                                     |  |                                |                                 |                                         |  |                                      |                                    |                                    |                               | Детки+Предки<br>Анна / 35 руб.   |                            |                                            |
| 13:00 |                                     |  | Step I<br>Александр / 20 руб.  |                                 | Dance Party<br>Елена / 6 руб.           |  | Step Creation<br>Таня 20 руб.        | Functional Plus<br>Данила / 6 руб. | Latino<br>Елена / 20 руб.          | Super Sculpt<br>Оля / 6 руб.  | Zumba<br>Ирина / 20 руб.         |                            | Super Sculpt<br>Александр / 6 руб.         |
| 13:15 |                                     |  |                                |                                 |                                         |  |                                      |                                    |                                    | Let's Swim<br>Диана / 15 руб. |                                  |                            |                                            |
| 14:00 |                                     |  |                                |                                 | ABT<br>Елена / 6 руб.                   |  | Pilates Mobility<br>Татьяна / 6 руб. | Super Sculpt<br>Екатерина / 6 руб. |                                    |                               |                                  |                            |                                            |
| 14:15 |                                     |  |                                |                                 |                                         |  |                                      |                                    |                                    |                               |                                  |                            | Fit Boxing<br>Яна / 6 руб.                 |
| 14:30 | ABT<br>Таня / 6 руб.                |  |                                |                                 |                                         |  |                                      |                                    |                                    |                               |                                  |                            |                                            |
| 15:00 |                                     |  |                                |                                 |                                         |  |                                      |                                    | Port de bras<br>Катя / 6 руб.      |                               | Stretching<br>Екатерина / 6 руб. |                            |                                            |
| 16:00 |                                     |  |                                |                                 |                                         |  |                                      |                                    |                                    |                               |                                  |                            | Женское здоровье<br>Татьяна / 6 руб.       |
| 18:00 | Healthy Spine<br>Анастасия / 6 руб. |  | Fit Boxing<br>Яна / 6 руб.     |                                 | Spinning Interval<br>Александр / 6 руб. |  | PUMP&TABS<br>Александр / 20 руб.     |                                    |                                    |                               |                                  |                            |                                            |
| 18:30 |                                     |  |                                |                                 |                                         |  |                                      |                                    | Yoga Flow (1.5 ч)<br>Даша / 6 руб. |                               |                                  |                            |                                            |
| 17:00 |                                     |  |                                |                                 |                                         |  |                                      |                                    |                                    | Belly Dance<br>Катя / 20 руб. |                                  |                            |                                            |
| 17:15 |                                     |  |                                |                                 |                                         |  |                                      |                                    |                                    |                               |                                  | J&A Swim<br>Егор / 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 БИЗНЕС-КЛАССОВ

действует с 1 НОЯБРЯ 2025 г.

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК                       | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ                                 | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|-------------|-------------------------------|-------|-----------------------------------------|---------|---------|-------------|
| 17:30 |             | Yoga I<br>Алла / 6 руб.       |       |                                         |         |         |             |
| 19:00 |             |                               |       | Spinning Interval<br>Александр / 6 руб. |         |         |             |
| 19:15 |             |                               |       | High Heels Pro<br>Татьяна / 6 руб.      |         |         |             |
| 20:00 |             | High Heels<br>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<br>3-6 лет | I-games Baby<br>3-6 лет          | English Baby<br>5-6 лет          | Творческая мастерская<br>3-6 лет |                       | Tiny Tone<br>3-6 лет            | Творческая мастерская<br>3-6 лет |
| 11:00 |                                  |                                  |                                  |                                  |                       |                                 | Детки+Предки+Вода<br>1,5-3 года  |
| 11:15 |                                  | Детки+Предки-Вода<br>1.5-3 года  |                                  | Детки+Предки-Вода<br>1.5-3 года  |                       |                                 |                                  |
| 11:30 | Baby Ball<br>3-6 лет             |                                  | Baby Yoga<br>3-6 лет             | ОФП Baby<br>3-6 лет              | Baby Dance<br>3-6 лет |                                 | ОФП Baby<br>3-4 года             |
| 11:45 |                                  |                                  |                                  |                                  |                       | Flipper Fiesta<br>3-4 года      |                                  |
| 12:00 |                                  | Творческая мастерская<br>3-6 лет |                                  |                                  |                       |                                 | ОФП Baby<br>5-6 лет              |
| 12:15 |                                  |                                  |                                  |                                  |                       | Flipper Fiesta<br>5-6 лет       | Flipper Fiesta<br>3-4 года       |
| 12:30 |                                  |                                  | Азбука ЗОЖ                       |                                  |                       |                                 |                                  |
| 12:45 |                                  |                                  |                                  |                                  |                       | Детки+Предки+Вода<br>1,5-3 года | Flipper Fiesta<br>5-6 лет        |
| 13:30 |                                  |                                  | Творческая мастерская<br>3-6 лет |                                  |                       |                                 |                                  |
| 14:00 |                                  |                                  |                                  |                                  |                       |                                 |                                  |
| 14:30 |                                  |                                  |                                  |                                  |                       |                                 | Art Studio Baby<br>5-6 лет       |
| 15:00 |                                  |                                  |                                  | English<br>5-6 лет               |                       |                                 |                                  |
| 15:45 |                                  |                                  |                                  | ЛогикУм Baby                     |                       |                                 |                                  |
| 16:30 |                                  | ЛогикУм Baby                     |                                  |                                  |                       |                                 |                                  |

действует с 7 ОКТЯБРЯ 2025 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<br>3-6 лет       | Baby Ball<br>3-6 лет         |                            |                           |            |             |
| 17:30 |                            |                            |                              | SpinKa Baby<br>5-6 лет     | Baby Yoga<br>3-6 лет      |            |             |
| 17:45 |                            |                            |                              |                            |                           |            |             |
| 18:00 | Творческая<br>мастерская   | Flipper Fiesta<br>5-6 лет  | Flipper<br>Fiesta<br>5-6 лет | I-games<br>Baby<br>3-6 лет | Baby Gymnast<br>3-4 года  | Азбука ЗОЖ |             |
| 18:15 |                            | Tiny Tone<br>3-6 лет       |                              |                            | Flipper Fiesta<br>5-6 лет |            |             |
| 18:30 | ОФП Baby<br>3-6 лет        |                            |                              | Flipper Fiesta<br>5-6 лет  |                           |            |             |
| 18:45 |                            |                            | Flipper Fiesta<br>3-4 года   | Творческая<br>мастерская   | I-games Baby              |            |             |
| 19:15 | Flipper Fiesta<br>3-4 года | Flipper Fiesta<br>3-4 года |                              |                            |                           |            |             |
| 19:30 |                            |                            |                              | Flipper Fiesta<br>3-4 года |                           |            |             |

действует с 7 ОКТЯБРЯ 2025 г.

Будние дни

Выходные дни

|                 |       |       |
|-----------------|-------|-------|
| Детская комната | 10:00 | 21:00 |
| Детский бассейн | 11:00 | 20:00 |

|                 |       |       |
|-----------------|-------|-------|
| Детская комната | 11:00 | 17:00 |
| Детский бассейн | 11:00 | 17:00 |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| детский тренажерный зал |  |
| детская игровая комната |  |
| детский бассейн         |  |
| студия Deti             |  |

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Kids 7-11 лет) ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВСЕХ ЗАНЯТИЙ 45 МИНУТ

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

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК               | СРЕДА              | ЧЕТВЕРГ                           | ПЯТНИЦА                | СУББОТА                | ВОСКРЕСЕНЬЕ     |
|-------|-------------|-----------------------|--------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|
| 11:00 |             |                       |                    |                                   |                        |                        |                 |
| 11:15 |             |                       |                    |                                   |                        | Kids Party             |                 |
| 11:30 |             |                       |                    |                                   |                        |                        | Kids Party      |
| 12:15 |             |                       |                    |                                   |                        | ОФП Kids               |                 |
| 12:30 |             |                       |                    |                                   |                        |                        | Kids Gym        |
| 13:15 |             |                       |                    |                                   |                        | Let's Swim<br>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<br>7-11 лет |                        |                 |
| 16:30 |             |                       |                    | Творческая мастерская<br>7-11 лет |                        |                        |                 |
| 17:00 | Kids Gym    | IQ Time Kids 7-11 лет |                    |                                   |                        |                        |                 |
| 17:15 |             |                       | Funny Ball         | Area Games<br>7-11 лет            | Water Polo kids        |                        |                 |
| 17:30 |             |                       |                    |                                   |                        |                        |                 |
| 18:00 |             | Площадка Kids         | Tik Tok Dance Kids | SpinKa Kids<br>7-11 лет           |                        |                        |                 |
| 18:15 | Kids Party  |                       |                    |                                   | ОФП Kids               |                        |                 |
| 18:45 |             | Kids Yoga             |                    |                                   |                        |                        |                 |
| 19:00 |             |                       |                    | Kids Party                        | Kids Party             |                        |                 |
| 19:15 |             |                       | Kids Party         |                                   |                        |                        |                 |

Будние дни

Выходные дни

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАСЕЙНА

|                 |             |                 |             |
|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
| 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 7 ОКТЯБРЯ 2025 г.

мир фитнеса

отлично выглядит!



# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Junior 12-13 лет)

действует с 7 ОКТЯБРЯ 2025 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       | Healthy Spine |                  |
| 13:00 | Yoga I         |                  |                 |              |             |               |                  |
| 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 | Dance Party    | Pilates Mobility |                 | Pilates I    |             |               |                  |
| 18:15 | Pilates I      |                  | Pilates Classic |              |             |               |                  |
| 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 питатеса и йоги
- стеклянный зал
- большой бассейн
- тренажёрный зал
- зал спиннинга
- многофункциональный зал
- студия Deti

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Teenager 14-16 лет)

действует с 7 ОКТЯБРЯ 2025 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       | Healthy Spine |                  |
| 13:00 | Yoga I         |                  |                 |              |             |               |                  |
| 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 | Dance Party    | Pilates Mobility |                 | Pilates I    | Step I      |               |                  |
| 18:15 | Pilates I      |                  | Pilates Classic |              |             |               |                  |
| 18:30 |                | Junior Swim      | Tab&Flex        |              |             |               |                  |
| 19:00 |                |                  |                 | 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

студия Deti