

БОЛЬШОЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ / МАЛЫЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК         | ВТОРНИК             | СРЕДА               | ЧЕТВЕРГ                                | ПЯТНИЦА             | СУББОТА                  | ВОСКРЕСЕНЬЕ      |
|-------|---------------------|---------------------|---------------------|--|---------------------|--------------------------|------------------|
| 9:00  | 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          | Yoga Daos           | Latino                                 | Intro               | Healthy Spine            | Low I            |
| 13:00 | Инь-йога (1,5 часа) | Бизнес-класс Step I | Dance Party         | Бизнес-класс Step Creation             | Бизнес-класс Latino | Бизнес-класс Zumba       | Super Sculpt     |
| 14:00 |                     | Super Sculpt        | Бизнес-класс Latino | Super Sculpt                           | Lady Dance          | ABT                      |                  |
| 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 | Super Sculpt        | Dance Party         | ABT                 | Functional High Heels                  | Step I              |                          |                  |
| 18:15 |                     |                     |                     |  |                     |                          |                  |
| 18:30 |                     | Pilates II          |                     |  |                     |                          |                  |
| 19:00 | Crazy Round         | High Heels          | Interval Training   | Upper Body&Tabs Бизнес-класс Pump&Tabs | ABT                 |                          |                  |
| 19:15 | MFR & Mobility      |                     |                     |  |                     |                          |                  |
| 19:30 |                     | Power Basic         |                     |  |                     |                          |                  |
| 20:00 | Intro               |                     |                     | Zumba                                  | Belly Dance         |                          |                  |

  большой зал аэробики  
   малый зал аэробики  
 \* - количество мест на занятии ограничено  
 ▶ бизнес-класс  
   стеклянный зал

ЗАЛ ПИЛАТЕС И ЙОГИ / ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК                   | СРЕДА              | ЧЕТВЕРГ                | ПЯТНИЦА | СУББОТА     | ВОСКРЕСЕНЬЕ        |
|-------|-------------|---------------------------|--------------------|------------------------|---------|-------------|--------------------|
| 11:00 |             | Бизнес-класс Gyroplastica |                    |                        |         |             |                    |
| 12:00 |             | Kick-Boxing               |                    | Kick-Boxing            |         | Kick-Boxing | Boxing             |
| 13:30 |             |                           |                    |                        |         |             | Йога II (1,5 часа) |
| 14:00 |             |                           |                    | Бизнес-класс Wu-Chi    |         |             |                    |
| 17:30 |             | Yoga I                    |                    |                        |         |             |                    |
| 18:15 | Pilates I   |                           | Йога II (1,5 часа) | Pilates I              |         |             |                    |
| 18:00 |             |                           |                    |                        | Yoga I  |             |                    |
| 18:30 |             | Tab&Flex                  |                    |                        |         |             |                    |
| 19:15 | Yoga I      | Boxing                    |                    | Stretching Kick-Boxing |         |             |                    |

  зал Пилатес и йоги  
   зал единоборств  
 ▶ бизнес-класс

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ / СТЕКЛЯННЫЙ ЗАЛ/ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК             | ВТОРНИК           | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ                 | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|-------------------------|-------------------|-------|-------------------------|---------|---------|-------------|
| 10:00 |                         | Бизнес-класс TRX* |       | Бизнес-класс TRX*       |         |         |             |
| 18:00 |                         |                   |       |                         |         |         |             |
| 18:30 |                         |                   |       |                         |         |         |             |
| 19:00 | Бизнес-класс High Heels |                   |       | Бизнес-класс High Heels |         |         |             |
| 20:00 |                         | Бизнес-класс TRX* |       |                         |         |         |             |

  многофункциональный зал  
 \* - количество мест на занятии ограничено  
 ▶ бизнес-класс  
   стеклянный зал

ЗАЛ СПИННИНГА

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК               | ВТОРНИК | СРЕДА                                  | ЧЕТВЕРГ                                | ПЯТНИЦА | СУББОТА                    | ВОСКРЕСЕНЬЕ                            |
|-------|---------------------------|---------|--|--|---------|----------------------------|--|
| 12:00 |                           |         |  |  |         | Spinning Endurance* 45 мин | Бизнес-класс Spinning Interval* 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 |         |                            |  |

  зал спиннинга  
 ▶ бизнес-класс

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ действует с 7 октября 2024 г.



# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 28 июня 2024 г.

## АКВА - АЭРОБИКА

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК     | СРЕДА    | ЧЕТВЕРГ     | ПЯТНИЦА       | СУББОТА   | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|-------------|-------------|----------|-------------|---------------|-----------|-------------|
| 9:00  | Aqua Jogger |             |          |             |               |           |             |
| 9:45  |             |             |          |             |               |           |             |
| 10:00 |             | Deep Aqua   |          |             |               |           |             |
| 11:00 |             |             | Aqua All |             | Aqua Interval |           | Aqua All    |
| 12:00 |             |             |          | Aqua Mix    |               |           |             |
| 13:00 |             | Aqua Soft   |          |             |               | Aqua Tabs |             |
| 14:00 |             |             |          |             |               |           |             |
| 15:00 |             |             |          |             |               |           |             |
| 15:15 |             |             |          |             |               |           | Junior swim |
| 17:00 |             |             |          |             |               |           |             |
| 18:00 |             | Junior swim |          | Aqua Tabata |               |           |             |
| 19:00 | Aqua Tabs   |             | Aqua All |             | Deep Aqua     |           |             |
| 19:15 |             |             |          |             |               |           | 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  |
|-------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------|--|------------------------------|--|
| 9:30  | SmartDeti                 | SmartDeti                       | SmartDeti               | SmartDeti                       | DETI бассейн<br>5-6 лет                    |                              |  |
| 10:15 | Примариум 1-2-3           | Примариум А-Б-В                 | Примариум 1-2-3         | Примариум А-Б-В                 | 10:30-11:30<br>Худ.мастерская<br>«Я рисую» |                              |  |
| 11:00 | Story Telling             | I-games baby                    | English<br>5-6 лет      | I-games<br>3-6 лет              |  | Tiny Tone<br>3-6 лет         | Маленький<br>гений<br>3-4 года    Baby<br>Dance<br>5-6 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 Yoga<br>3-6 лет      | Story Telling                   | Baby Ball<br>3-6 лет    |                                 | Baby Dance<br>3-6 лет                      | В гостях у сказки<br>3-6 лет | Маленький<br>гений<br>5-6 лет    Baby<br>Dance<br>3-4 года |
| 12:00 |                           |                                 |                         | Воображариум                    |  |                              |  |
| 12:15 | Flipper Fiesta<br>3-6 лет |                                 |                         |                                 | Flipper Fiesta<br>3-6 лет                  | Flipper Fiesta<br>3-4 года   | Flipper Fiesta<br>3-4 года                                 |
| 12:30 |                           | Воображариум                    | I-games Baby            |                                 |  |                              |  |
| 12:45 |                           |                                 |                         |                                 |  | Flipper Fiesta<br>5-6 лет    | Flipper Fiesta<br>5-6 лет                                  |
| 13:15 |                           | DETI бассейн<br>3-4 года        | DETI бассейн<br>5-6 лет |                                 |  |                              |  |
| 14:00 | SmartDeti                 | SmartDeti                       | SmartDeti               |                                 | SmartDeti                                  |                              |  |
| 14:15 |                           |                                 |                         | SmartDeti                       |  |                              |  |
| 14:45 | Примариум А-Б-В           | Примариум 1-2-3                 | Примариум А-Б-В         |                                 | Воображариум                               |                              |  |
| 15:00 |                           |                                 |                         | English<br>5-6 лет              |  |                              |  |
| 15:30 | Story Telling             | Story Telling                   | Story Telling           |                                 | Творческая<br>мастерская                   |                              |  |
| 15:45 |                           |                                 |                         | Творческая<br>мастерская        |  |                              |  |

ДЕЙСТВУЕТ С 16 сентября 2024 г.

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



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ 30 МИНУТ

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК                | ВТОРНИК                    | СРЕДА                      | ЧЕТВЕРГ                   | ПЯТНИЦА                               | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------------------|---------|-------------|
| 16:15 | I-games Baby               | SmartDeti                  |                            |                           | I-games Baby                          |         |             |
| 17:00 | SmartDeti                  | Baby Yoga<br>3-6 лет       | I-games baby<br>3-6 лет    |                           | Пятничное чаепитие<br>"5 o'clock tea" |         |             |
| 17:30 | Baby Yoga<br>3-6 лет       |                            | Творческая<br>мастерская   | SpinKa Baby<br>5-6 лет    | Baby Yoga<br>3-6 лет                  |         |             |
| 17:45 |                            | Tiny Tone<br>3-4 года      |                            |                           |                                       |         |             |
| 18:00 | Примариум А-Б-В<br>5-6 лет | DETI бассейн<br>5-6 лет    | Примариум А-Б-В<br>5-6 лет | Baby Gymnast<br>3-4 года  | Примариум А-Б-В<br>5-6 лет            |         |             |
| 18:15 |                            | Tiny Tone<br>5-6 лет       |                            | Story Telling<br>5-6 лет  |                                       |         |             |
| 18:30 | Примариум 1-2-3<br>5-6 лет | Flipper Fiesta<br>3-4 года | Примариум 1-2-3<br>5-6 лет |                           | Примариум 1-2-3<br>5-6 лет            |         |             |
| 18:45 |                            |                            | Flipper Fiesta<br>3-4 года | SmartDeti                 |                                       |         |             |
| 19:00 |                            |                            |                            | Flipper Fiesta<br>5-6 лет |                                       |         |             |
| 19:15 | Flipper Fiesta<br>5-6 лет  | Flipper Fiesta<br>5-6 лет  | Flipper Fiesta<br>5-6 лет  |                           |                                       |         |             |
| 19:30 |                            |                            |                            | Flipper Fiesta<br>3-4 лет |                                       |         |             |

ДЕЙСТВУЕТ С 16 сентября 2024 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             |  |

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Kids 7-11 лет)



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВСЕХ ЗАНЯТИЙ **45 МИНУТ**

- детский тренажерный зал
- малый зал аэробики
- бизнес-класс
- детский бассейн
- стеклянный зал
- студия Deti
- детская комната

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК       | СРЕДА        | ЧЕТВЕРГ                     | ПЯТНИЦА    | СУББОТА    | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|-------------|---------------|--------------|-----------------------------|------------|------------|-------------|
| 10:45 |             |               | 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  |
| 15:45 |             |               |              | 15:45-16:30<br>English Kids |            |            |             |
| 15:45 |             |               |              |                             |            |            |             |
| 16:30 |             |               |              | Площадка Kids               |            |            |             |
| 16:45 |             |               | I-games Kids |                             |            |            |             |
| 17:00 |             |               | Kids Yoga    |                             |            |            |             |
| 17:15 | Kids Yoga   | Площадка Kids | Swim Team    | Area Games                  | Kids Yoga  |            |             |
| 18:00 |             | Smart Deti    | Kids Party   | SpinKa Kids                 | Funny Ball |            |             |
| 18:15 | Kids Party  |               |              | Kids Party                  |            |            |             |
| 18:45 |             | Kids Gym      |              |                             |            |            |             |
| 19:00 |             |               |              |                             | Kids Party |            |             |

ДЕЙСТВУЕТ С 30 СЕНТЯБРЯ 2024 г.

## РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАССЕЙНА

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
|                 | <b>Будние дни</b> |
| Детская комната | 10:00 — 21:00     |
| Детский бассейн | 11:00 — 20:00     |

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
|                 | <b>Выходные дни</b> |
| Детская комната | 11:00 — 17:00       |
| Детский бассейн | 11:00 — 17:00       |

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Teenager 14-16 лет)

действует с 7 октября 2024 г.

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК         | ВТОРНИК         | СРЕДА              | ЧЕТВЕРГ      | ПЯТНИЦА     | СУББОТА         | ВОСКРЕСЕНЬЕ        |
|-------|---------------------|-----------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|
| 9:00  | Yoga Daos           |                 |                    |              |             |                 |                    |
| 10:00 |                     | Pilates Matwork |                    | Pilates II   |             | Pilates II      |                    |
| 11:00 | Pilates Ball        | Zumba           | Pilates Ball       | MFR&Mobility | Yoga I      | Classic         |                    |
| 12:00 | Intro               | Stretching      | Yoga Daos          | Latino       | Intro       | Healthy Spine   |                    |
| 13:00 | Инь-йога (1,5 часа) |                 | Dance Party        |              |             |                 |                    |
| 13:15 |                     |                 |                    |              |             |                 | Junior Gym         |
| 13:30 |                     |                 |                    |              |             |                 | Yoga II (1,5 часа) |
| 14:00 |                     |                 |                    |              | Lady Dance  |                 |                    |
| 14:15 |                     |                 |                    |              |             | Junior Spinning |                    |
| 15:00 |                     | Stretching      | Port De Bras       | Stretching   |             | Basic Step      | Йога дыхательная   |
| 15:15 |                     |                 |                    |              |             |                 | Junior Swim        |
| 16:00 |                     |                 |                    |              |             | Lady Dance      |                    |
| 17:00 | Junior TRX          | Junior Gym      | Junior Gym         | Junior Gym   | Junior Gym  |                 |                    |
| 18:00 |                     | Junior Swim     | Dance Party        |              | High Heels  | Yoga I          |                    |
| 18:15 | Pilates I           |                 | Yoga II (1,5 часа) | Pilates II   |             |                 |                    |
| 18:30 |                     | Tab& Flex       | Healthy Spine      |              |             |                 |                    |
| 19:00 |                     | Body Ballet     |                    |              |             |                 |                    |
| 19:15 | MFR & Mobility      | Yoga I          |                    |              | Stretching  |                 |                    |
| 19:30 |                     | Yoga I          | 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

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Junior 12-13 лет)

действует с 7 октября 2024 г.

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК         | ВТОРНИК         | СРЕДА         | ЧЕТВЕРГ      | ПЯТНИЦА     | СУББОТА         | ВОСКРЕСЕНЬЕ      |
|-------|---------------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|
| 9:00  | Yoga Daos           |                 |               |              |             |                 |                  |
| 10:00 |                     | Pilates Matwork |               |              |             |                 |                  |
| 11:00 | Pilates Ball        | Zumba           | Pilates Ball  | MFR&Mobility | Yoga I      | Classic         |                  |
| 12:00 | Intro               | Stretching      | Yoga Daos     | Latino       | Intro       | Healthy Spine   |                  |
| 13:00 | Инь-йога (1,5 часа) |                 | Dance Party   |              |             |                 |                  |
| 13:15 |                     |                 |               |              |             |                 | Junior Gym       |
| 13:30 |                     |                 |               |              |             |                 |                  |
| 14:00 |                     |                 |               |              | Lady Dance  |                 |                  |
| 14:15 |                     |                 |               |              |             | Junior Spinning |                  |
| 15:00 |                     | Stretching      | Port De Bras  | Stretching   |             | Basic Step      | Йога дыхательная |
| 15:15 |                     |                 |               |              |             |                 | Junior Swim      |
| 16:00 |                     |                 |               |              |             | Lady Dance      |                  |
| 17:00 | Junior TRX          | Junior Gym      | Junior Gym    | Junior Gym   | Junior Gym  |                 |                  |
| 18:00 |                     | Junior Swim     | Dance Party   | High Heels   | Yoga I      |                 |                  |
| 18:15 | Pilates I           |                 |               |              |             |                 |                  |
| 18:30 |                     | Tab& Flex       | Healthy Spine |              |             |                 |                  |
| 19:00 |                     | Body Ballet     |               |              |             |                 |                  |
| 19:15 | MFR & Mobility      | Yoga I          |               | Stretching   |             |                 |                  |
| 19:30 |                     | Yoga I          | 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