



Действительно с 26 июня 2023 г.

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

| Понедельник 26 июня                                                                                   |                                                                            | Вторник 27 июня                                                                                       |                                                                                                                                                                 | Среда 28 июня                                                                               |                                                                                                                                                             | Четверг 29 июня                                                                              |                                                                                                                                        | Пятница 30 июня                                       |                                                                             | Суббота 1 июля                               |                                                                                   | Воскресенье 2 июля                 |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                                                                 | 9:00<br>55 мин<br><b>BODY&amp;MIND</b><br>Татьяна<br>Зал № 1                                |                                                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
| 10:00<br>55 мин<br>11:00<br>55 мин                                                                    | <b>FITBALL</b><br>Елена<br>Зал № 1                                         | 10:00<br>45 мин<br>10:00<br>55 мин                                                                    | <b>AQUA FIT</b><br>Ирина<br>Бассейн<br>Екатерина                                                                                                                | 10:00<br>55 мин<br>11:00<br>55 мин                                                          | <b>PUMP</b><br>Мария К<br>Зал № 1<br>Екатерина С                                                                                                            | 10:00<br>45 мин<br>10:00<br>55 мин                                                           | <b>INTRO</b><br>Ирина<br>Бассейн<br>Мария Ф                                                                                            | 10:00<br>55 мин<br>11:00<br>55 мин                    | <b>INTERVAL TRAINING</b><br>Екатерина<br>Зал № 1<br>Инна                    | 10:00<br>55 мин (4-7 лет)<br>11:00<br>55 мин | <b>\$ BOXING KIDS</b><br>Вячеслав<br>Зал № 2<br>Мария К                           | 10:00<br>55 мин<br>11:00<br>55 мин | <b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>Вячеслав<br>Зал № 1<br>Анна              |
|                                                                                                       | <b>STRETCHING</b><br>Зал № 1                                               |                                                                                                       | <b>STRONG BODY</b><br>Зал № 1<br>Екатерина                                                                                                                      |                                                                                             | <b>FITNESSYOGA</b><br>Зал № 2<br>Екатерина С                                                                                                                |                                                                                              | <b>INTERVAL STEP</b><br>Зал № 1<br>Мария Ф                                                                                             |                                                       | <b>PILATES</b><br>Зал № 1                                                   |                                              | <b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>Зал № 1<br>NEW Мария К                              |                                    | <b>\$ YOGA THERAPY</b><br>Зал № 2<br>Елена                          |
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       | <b>STRETCHING</b><br>55 мин<br>Зал № 1<br>Ирина                                                                                                                 |                                                                                             | <b>\$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ</b><br>55 мин /Предварительная запись/                                                                                          |                                                                                              | <b>STRETCHING</b><br>55 мин<br>Зал № 2<br>Валерий                                                                                      |                                                       |                                                                             |                                              | <b>TRX</b><br>55 мин / Предварительная запись/Зал №2<br>Мария                     |                                    | <b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>55 мин<br>Зал № 1<br>Елена            |
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       | <b>YOGA</b><br>90 мин<br>Зал № 1<br>Валерий                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                              | <b>\$ FIT SWIM</b><br>55 мин<br>Тренажерный Зал<br>Мария                                                                               |                                                       |                                                                             |                                              | <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b><br>55 мин.<br>Зал № 1                                       |                                    | <b>STRETCHING</b><br>55 мин<br>Зал № 1                              |
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       | <b>\$ FIT SWIM</b><br>55 мин<br>Тренажерный Зал<br>Мария                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                              | <b>\$ FIT SWIM</b><br>55 мин<br>Бассейн                                                                                                |                                                       |                                                                             |                                              | <b>\$ FITNESSYOGA</b><br>55 мин /Предварительная запись/<br>Екатерина С           |                                    |                                                                     |
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       | <b>\$ FIT SWIM</b><br>12:00<br>Бассейн                                                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                       |                                                                             |                                              | <b>\$ FITNESSYOGA в ГАМАКАХ</b><br>55 мин /Предварительная запись/<br>Екатерина С |                                    |                                                                     |
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       | <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b><br>14:00<br>55 мин<br>Зал № 1                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                              | <b>PILATES</b><br>14:00<br>55 мин<br>Зал № 1                                                                                           |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
| 17:00<br>55 мин                                                                                       | <b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>Вячеслав<br>Зал № 1                             |                                                                                                       |                                                                                                                                                                 | 17:00<br>55 мин                                                                             | <b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>Вячеслав<br>Зал № 1                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                                                        | 17:00<br>55 мин                                       | <b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>Вячеслав<br>Зал № 1                              |                                              |                                                                                   | 18:00<br>55 мин                    | <b>\$ Мини-группа CROSSFIT</b><br>Валерий<br>Тренажерный Зал        |
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   | 18:15<br>55 мин                    | <b>\$ ЛЕГКАЯ ПОХОДКА</b><br>NEW Наталья<br>/Предварительная запись/ |
|                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
| 18:00<br>55 мин<br>19:00<br>55 мин<br>19:00<br>55 мин<br>19:00<br>45 мин<br>20:00<br>90 мин.<br>20:00 | <b>AEROBIC DANCE</b><br>Мария<br>Зал № 1                                   | 18:00<br>55 мин<br>19:00<br>55 мин<br>19:00<br>55 мин<br>19:00<br>45 мин<br>20:00<br>90 мин.<br>20:00 | <b>PUMP</b><br>Светлана<br>Зал № 1<br>NEW Мария К<br>55 мин / Предварительная запись/<br>Михаил<br>Зал № 1<br>NEW Татьяна<br>ВЕЧЕРНИЙ КРОСС<br>Ольга<br>Зал № 2 | 18:00<br>55 мин<br>19:00<br>55 мин<br>19:00<br>45 мин<br>20:00<br>55 мин<br>21:00<br>90 мин | <b>YOGA THERAPY</b><br>Анна<br>Зал № 1<br>Мария Ф<br>Зал № 1<br>Наталья<br>Зал № 2<br>Ирина<br>Бассейн<br>Инна<br>Зал № 1<br>Вячеслав<br>Метеор<br>Светлана | 18:00<br>55 мин<br>19:00<br>55 мин<br>19:00<br>55 мин<br>20:00<br>90 мин.<br>20:00<br>90 мин | <b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>Светлана<br>Зал № 1<br>Светлана<br>Зал № 1<br>Елена<br>Зал № 2<br>Алексей<br>Зал № 1<br>Карен<br>ШКОЛА 9 | 18:00<br>55 мин<br>19:00<br>55 мин<br>20:00<br>56 мин | <b>PUMP</b><br>Светлана<br>Зал № 1<br>Михаил<br>Зал № 1<br>Мария<br>Зал № 1 |                                              |                                                                                   | 20:00<br>55 мин                    | <b>\$ ZUMBA</b><br>Михаил<br>Зал № 1                                |
|                                                                                                       | <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b><br>Зал № 2                                           |                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                             | <b>INTERVAL STEP</b><br>Зал № 1                                                                                                                             |                                                                                              | <b>STRETCHING</b><br>Зал № 1                                                                                                           |                                                       | <b>ZUMBA</b><br>Зал № 1                                                     |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
|                                                                                                       | <b>INTERVAL TRAINING</b><br>Зал № 1                                        |                                                                                                       | <b>ZUMBA</b><br>Зал № 1                                                                                                                                         |                                                                                             | <b>АЗБУКА ВОСТОКА</b><br>Зал № 1                                                                                                                            |                                                                                              | <b>FITBALL</b><br>Зал № 2                                                                                                              |                                                       | <b>PILATES 50+</b><br>Зал № 1                                               |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
|                                                                                                       | <b>INTRO</b><br>Бассейн                                                    |                                                                                                       | <b>ВЕЧЕРНИЙ КРОСС</b><br>NEW Татьяна                                                                                                                            |                                                                                             | <b>AQUA FIT</b><br>Ирина<br>Бассейн                                                                                                                         |                                                                                              | <b>BOXING</b><br>Зал № 1                                                                                                               |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
|                                                                                                       | <b>BOXING</b><br>Алексей                                                   |                                                                                                       | <b>YOGA</b><br>Ольга                                                                                                                                            |                                                                                             | <b>PILATES</b><br>Инна                                                                                                                                      |                                                                                              | <b>ФУТБОЛ</b><br>Зал № 1                                                                                                               |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
|                                                                                                       | <b>\$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ</b><br>55 мин /Предварительная запись/<br>NEW Мария  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                             | <b>БАСКЕТБОЛ</b><br>Вячеслав                                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |
|                                                                                                       | <b>КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ</b><br>55 мин /Предварительная запись/<br>Светлана |                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                             | <b>КУРС/МЕСЯЦ \$ ШПАГАТ</b><br>55 мин /Предварительная запись/<br>Светлана                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                       |                                                                             |                                              |                                                                                   |                                    |                                                                     |