



Действительно с 23 декабря 2024 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 23 декабря	Вторник 24 декабря	Среда 25 декабря	Четверг 26 декабря	Пятница 27 декабря	Суббота 28 декабря	Воскресенье 29 декабря
9:00 \$ SMART BODY Зал № 1 Татьяна Г		10:00 Мария К STRONG BODY Зал № 1			10:00 Ирина AQUA FIT Бассейн	9:15 Наталья \$ АЗБУКА ВОСТОКА Зал № 2
50 мин		50 мин			45 мин	50 мин
10:00 АНАСТАСИЯ AQUA FIT Бассейн	10:00 Ирина AQUA FIT Бассейн	11:00 Мария К \$ TRX Зал № 1 Предварительная запись/Зал № 1	10:00 Ирина INTRO Бассейн	10:00 Екатерина INTERVAL TRAINING Зал № 1	10:00 Вячеслав \$ BOXING KIDS Зал № 2 (4-7 лет)	10:00 Вячеслав \$ BOXING JUNIOR Зал № 1
45 мин	45 мин	50 мин / Предварительная запись/Зал № 1	45 мин	50 мин	50 мин	50 мин
10:00 Елена FITBALL Зал № 1	10:00 Екатерина STRONG BODY Зал № 1	11:00 Татьяна Г BODY&MIND Зал № 1	10:00 Мария К STEP+ABS Зал № 1	11:00 Инна PILATES Зал № 1		11:00 Елена FUNCTIONAL TRAINING Зал № 1
50 мин	50 мин	50 мин	50 мин	50 мин		50 мин
11:00 Елена STRETCHING Зал № 1	11:00 Екатерина STRETCHING Зал № 1		11:00 Мария К STRETCHING Зал № 1			11:00 Дмитрий ВОЛЕЙБОЛ Зал № 1 ФОК БАЖЕНОВА 4/5
50 мин	50 мин		50 мин			120 мин
12:00 Анна YOGA THERAPY Зал № 1	12:00 Ольга YOGA Зал № 1	12:55 Мария К ОФП-ДЕТИ Зал № 1	12:00 Ольга YOGA Зал № 1			12:00 Елена STRETCHING Зал № 1
50 мин	90 мин	45 мин	90 мин			50 мин
	12:55 Мария К ОФП-ДЕТИ Зал № 1	14:00 Мария К ОФП-ДЕТИ Зал № 1	12:55 Мария К ОФП-ДЕТИ Зал № 1			
	45 мин	45 мин	45 мин			
	14:00 Мария К ОФП-ДЕТИ Зал № 2	15:00 Мария К ОФП-ДЕТИ Зал № 2	14:00 Мария К ОФП-ДЕТИ Зал № 2			
	45 мин	45 мин	45 мин		16:00 Вероника \$ FIT SWIM Тренажерный Зал	
	14:00 Мария Ш ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1	16:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1	13:30 Инна PILATES Зал № 1		55 мин	
	50 мин	45 мин	50 мин		17:00 Мария \$ FIT SWIM Бассейн	
	15:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1	17:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1			45 мин	
	45 мин	45 мин			17:00 Вячеслав \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	
	16:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1	16:30 Вероника \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал			50 мин	
	45 мин	55 мин				
	17:00 Мария К ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА Зал № 1	17:00 Вячеслав \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		16:30 Вероника \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал	19:00 Татьяна Т STRONG BODY Зал № 1	18:00 Аренда Зала (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
	45 мин	50 мин	16:30 Вероника \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	55 мин	50 мин	19:00 Аренда Зала (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
17:00 Вячеслав \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	16:30 Вероника \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал	50 мин Вячеслав \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	16:30 Вероника \$ FIT JUNIOR Тренажерный Зал	17:00 Вячеслав \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	20:00 Татьяна Т STRETCHING Зал № 1	19:00 Аренда Зала (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
50 мин	55 мин	55 мин	55 мин	50 мин	50 мин	19:00 Аренда Зала (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
18:00 Вячеслав \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	17:00 Вячеслав \$ BOXING JUNIOR Зал № 1		17:00 Вячеслав \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	18:00 Вячеслав \$ BOXING JUNIOR Зал № 1	20:00 Михаил \$ ZUMBA Зал № 2	19:00 Анастасия \$ AQUA FIT Бассейн
50 мин	50 мин		50 мин	50 мин	50 мин	45 мин
18:00 Мария Ш AEROBIC DANCE Зал № 1		18:00 Инна PILATES Зал № 1	18:00 Светлана Т CIRCLE FT Зал № 1			
50 мин		50 мин	10 мин			
19:00 Ирина INTRO Бассейн	18:30 Аренда Зала (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	19:00 Татьяна Т STRONG BODY Зал № 1	19:00 Елена FITBALL Зал № 1			
45 мин	19:00 Михаил ZUMBA Зал № 1	50 мин	50 мин			
19:00 Мария Ш ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 2	19:00 Михаил ZUMBA Зал № 1	19:00 Наталья АЗБУКА ВОСТОКА Зал № 2	19:00 Светлана Т STRETCHING+МФР Зал № 1	18:00 Татьяна Г SMART BODY Зал № 1		
50 мин	50 мин	50 мин	50 мин	50 мин		
19:00 Елена INTERVAL TRAINING Зал № 1	19:00 Аренда Зала (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	19:00 Ирина AQUA FIT Зал № 1	20:00 Юлия YOGA Зал № 2	19:00 Михаил ZUMBA Зал № 1		
50 мин	50 мин	45 мин	90 мин	50 мин		
20:00 Алексей BOXING Зал № 1	20:00 Мария К STEP+ABS Зал № 1	20:00 Бассейн BALLET THERAPY+STRETCH Зал № 2	20:00 София BOXING Зал № 1	20:00 Мария К \$ TRX Зал № 2 Предварительная запись/Зал № 2		
90 мин.	50 мин	90 мин	90 мин.	50 мин		
20:00 Мария \$ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ /Предварительная запись/	20:00 Юлия \$ YOGA /Предварительная запись/	20:00 Анна YOGA THERAPY Зал № 1	20:30 Вячеслав БАСКЕТБОЛ 12 ШКОЛА	20:00 Мария PILATES 50+ Зал № 1		
55 мин	90 мин	50 мин	90 мин	20:00 Михаил \$ LATINA Зал № 2		
		21:00 Михаил \$ ZUMBA Зал № 1		50 мин		
		50 мин		50 мин		



Уважаемые клиенты! Если вы желаете достичь максимального результата в кратчайшие сроки- тренеры групповых программ готовы предложить вам персональный тренинг и занятия в мини группах по всем направлениям фитнеса. Мы ждем вас на наших занятиях.