



## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 12 мая 2025 г.

| Понедельник 12 мая                                                                   | Вторник 13 мая                                        | Среда 14 мая                                                                         | Четверг 15 мая                                        | Пятница 16 мая                                                                       | Суббота 17 мая                                                                                                                                                                                                                                      | Воскресенье 18 мая                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                      |                                                       |                                                                                      |                                                       |                                                                                      | 10:00<br>Ирина<br>АQUA FIT<br>Бассейн                                                                                                                                                                                                               |                                                  |
| 10:00<br>АQUA FIT<br>Анастасия<br>Бассейн                                            | 10:00<br>АQUA FIT<br>Ирина<br>Бассейн                 | 10:00<br>STRONG BODY<br>Мария К<br>Зал № 1                                           | 10:00<br>INTRO<br>Ирина<br>Бассейн                    | 10:00<br>INTERVAL TRAINING<br>Екатерина<br>Зал № 1                                   | 10:00<br>\$ BOXING KIDS<br>Вячеслав<br>Зал № 2<br>50 мин (4-7 лет)                                                                                                                                                                                  | 10:00<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 1 |
| 45 мин<br>FITBALL<br>Елена<br>Зал № 1                                                | 10:00<br>STRONG BODY<br>Екатерина<br>Зал № 1          | 11:00<br>\$ TRX<br>NEW Марина Г<br>Зал № 1<br>50 мин / Предварительная запись/Зал №1 | 10:00<br>STEP+ABS<br>Мария К<br>Зал № 1               | 11:00<br>BODY&MIND<br>Татьяна Г<br>Зал № 1                                           | 10:00<br>STRONG BODY<br>Татьяна Т<br>Зал № 1                                                                                                                                                                                                        | 11:00<br>ВОЛЕЙБОЛ<br>Юстина<br>Фок Баженова 4/5  |
| 11:00<br>STRETCHING<br>Елена<br>Зал № 1                                              | 11:00<br>STRETCHING<br>Екатерина<br>Зал № 1           | 11:00<br>STRETCHING<br>Мария К<br>Зал № 1                                            | 11:00<br>STRETCHING<br>Мария К<br>Зал № 1             |                                                                                      | 11:00<br>STRETCHING<br>Татьяна Т<br>Зал № 1                                                                                                                                                                                                         | 11:00<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>Елена<br>Зал № 1 |
| 12:00<br>YOGA THERAPY<br>Анна<br>Зал № 1                                             | 12:00<br>ХАТХА ЙОГА<br>Ольга<br>Зал № 1               | 12:55<br>ОФП-ДЕТИ<br>Мария К<br>Зал № 1                                              | 12:00<br>\$ ТАЗОВОЕ ДНО<br>NEW Ирина<br>Зал № 2       |                                                                                      | 12:00<br>AEROBIC DANCE<br>Мария Ш<br>Зал № 1                                                                                                                                                                                                        | 12:00<br>STRETCHING<br>Зал № 1                   |
| 50 мин                                                                               | 90 мин<br>ОФП-ДЕТИ<br>Мария К<br>Зал № 2              | 14:00<br>ОФП-ДЕТИ<br>Мария К<br>Зал № 1                                              | 12:00<br>ХАТХА ЙОГА<br>Ольга<br>Зал № 1               | 12:55<br>ОФП-ДЕТИ<br>Мария К<br>Зал № 1                                              | 12:00<br>\$ ТАЗОВОЕ ДНО<br>NEW Ирина<br>Зал № 2                                                                                                                                                                                                     | 50 мин                                           |
|                                                                                      | 14:00<br>ОФП-ДЕТИ<br>Мария К<br>Зал № 2               | 15:00<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>Мария К<br>Зал № 1                                    | 12:55<br>ОФП-ДЕТИ<br>Мария К<br>Зал № 2               | 14:00<br>ОФП-ДЕТИ<br>Мария К<br>Зал № 1                                              | 13:00<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария Ш<br>Зал № 1                                                                                                                                                                                                       |                                                  |
| 14:00<br>\$ 3D ЯГОДИЦЫ<br>NEW Марина Г<br>50 мин / Предварительная запись/Зал №1     | 14:00<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария Ш<br>Зал № 1         | 16:00<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>Мария К<br>Зал № 1                                    | 14:00<br>ОФП-ДЕТИ<br>Мария К<br>Зал № 2               |                                                                                      | 13:00<br>\$ YOGA THERAPY<br>Анна<br>Зал № 2                                                                                                                                                                                                         |                                                  |
|                                                                                      |                                                       | 17:00<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>Мария К<br>Зал № 2                                    | 13:30<br>PILATES<br>Светлана Т<br>Зал № 2             |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
|                                                                                      | 16:00<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>Мария К<br>Зал № 1     | 16:30<br>\$ FIT JUNIOR<br>Вероника<br>Тренажерный Зал                                | 50 мин                                                |                                                                                      | 16:00<br>\$ FIT SWIM<br>Вероника<br>Тренажерный Зал                                                                                                                                                                                                 |                                                  |
|                                                                                      | 17:00<br>ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА<br>Мария К<br>Зал № 2     | 17:00<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 1                                     |                                                       | 16:30<br>\$ FIT JUNIOR<br>Вероника<br>Тренажерный Зал                                | 17:00<br>\$ FIT SWIM<br>Мария<br>Бассейн                                                                                                                                                                                                            | 18:00<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1    |
| 17:00<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 1                                     | 16:30<br>\$ FIT JUNIOR<br>Вероника<br>Тренажерный Зал | 18:00<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 2                                     | 16:30<br>\$ FIT JUNIOR<br>Вероника<br>Тренажерный Зал | 17:00<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 1                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     | 19:00<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1    |
| 50 мин<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 2                                    | 17:00<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 1      |                                                                                      | 17:00<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 1      | 18:00<br>\$ BOXING JUNIOR<br>Вячеслав<br>Зал № 2                                     | 20:00<br>\$ ZUMBA<br>Михаил<br>Зал № 1                                                                                                                                                                                                              | 19:00<br>АQUA FIT<br>Анастасия<br>Бассейн        |
| 18:00<br>AEROBIC DANCE<br>Мария Ш<br>Зал № 1                                         |                                                       |                                                                                      | 18:00<br>CIRCLE FT<br>Светлана Т<br>Зал № 1           |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
| 50 мин<br>INTRO<br>Ирина<br>Бассейн                                                  | 18:30<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2         | 19:00<br>STRONG BODY<br>Татьяна Т<br>Зал № 1                                         | 19:00<br>FITBALL<br>Елена<br>Зал № 1                  | 18:00<br>PUMP<br>Марина Г<br>Зал № 1                                                 | 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. |                                                  |
| 45 мин<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария Ш<br>Зал № 2                                       | 19:00<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2         | 19:00<br>ТАЗОВОЕ ДНО<br>Ирина<br>Зал № 2                                             | 19:00<br>STRETCHING+МФР<br>Светлана Т<br>Зал № 2      | 19:00<br>ZUMBA<br>Михаил<br>Зал № 1                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
| 50 мин<br>INTERVAL TRAINING<br>Елена<br>Зал № 1                                      | 19:00<br>ZUMBA<br>Михаил<br>Зал № 1                   | 19:00<br>AQUA FIT<br>Ирина<br>Бассейн                                                | 20:00<br>BOXING<br>Алексей<br>Зал № 1                 | 19:00<br>\$ TRX<br>NEW Марина Г<br>Зал № 2<br>50 мин / Предварительная запись/Зал №2 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
| 20:00<br>BOXING<br>Алексей<br>Зал № 1                                                | 20:00<br>STEP+ABS<br>Мария К<br>Зал № 1               | 20:00<br>ФИТНЕС ЙОГА<br>Татьяна Т<br>Зал № 2                                         | 20:30<br>БАСКЕТБОЛ<br>Вячеслав<br>12 ШКОЛА            | 20:00<br>PILATES 50+<br>Мария<br>Зал № 1                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
| 90 мин.<br>\$ ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК<br>NEW Мария Г<br>55 мин /Предварительная запись/ | 20:00<br>\$ ТАЗОВОЕ ДНО<br>NEW Ирина<br>Зал № 2       | 20:00<br>YOGA THERAPY<br>Анна<br>Зал № 1                                             | 90 мин                                                | 20:00<br>\$ LATINA<br>Михаил<br>Зал № 2                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
|                                                                                      |                                                       | 21:00<br>\$ ZUMBA<br>Михаил<br>Зал № 1                                               |                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
|                                                                                      |                                                       | 50 мин                                                                               |                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
|                                                                                      |                                                       |                                                                                      |                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
|                                                                                      |                                                       |                                                                                      |                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |
|                                                                                      |                                                       |                                                                                      |                                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |

