# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 13 октября 2025 г.

| Понедельник 13 октября | Вторник 14 октября | Среда 15 октября | Четверг 16 октября | Пятница 17 октября | Суббота 18 октября | Воскресенье 19 октября |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 NEW Татьяна Г<br>$ SMART BODY<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Ирина<br>AQUA FIT<br>45 мин Басссейн | | 10:00 Ирина<br>INTRO<br>45 мин Бассейн | | 10:00 Ирина<br>AQUA FIT<br>45 мин Басссейн | |
| 10:00 Анастасия<br>AQUA FIT<br>45 мин Басссейн | 10:00 Екатерина<br>STRONG BODY<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Марина Г<br>PUMP<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Кристина<br>STEP+ABS<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Екатерина<br>INTERVAL TRAINING<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Вячеслав<br>$ BOXING KIDS<br>50 мин (4-7 лет) Зал № 2 | 10:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 |
| 10:00 Елена<br>FITBALL<br>50 мин Зал № 1 | 11:00 Екатерина<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 | 11:00 NEW Марина Г<br>TRX<br>50 мин / Предварительная запись/Зал №1 | 11:00 Кристина<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 | 11:00 Инна<br>PILATES<br>50 мин Зал № 1 | 10:00 Татьяна Т<br>STRONG BODY<br>50 мин Зал № 1 | |
| 11:00 Елена<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 | 12:00 Юлия<br>АЙЕНГАРА ЙОГА<br>90 мин Зал № 2 | 11:00 Татьяна Г<br>BODY&MIND<br>50 мин Зал № 2 | 12:00 NEW Ирина Е<br>$ ТАЗОВОЕ ДНО<br>50 мин Зал № 2 | | 11:00 Татьяна Т<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 | 11:00 Елена<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>50 мин Зал № 1 |
| | | | 12:00 Юлия<br>АЙЕНГАРА ЙОГА<br>90 мин Зал № 2 | | 12:00 NEW Ирина Е<br>$ ТАЗОВОЕ ДНО<br>50 мин Зал № 2 | 12:00 Елена<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 1 |
| 13:00 Илья<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 13:00 Илья<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 13:00 Илья<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 13:00 Илья<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | | 12:00 NEW Мария Ш<br>DANCE PARTY<br>50 мин Зал № 1 | |
| 14:00 Илья<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 14:00 Илья<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 14:00 Илья<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | 14:00 Илья<br>ОФП-ДЕТИ<br>45 мин Зал № 1 | | 13:00 Юлия<br>АЙЕНГАРА ЙОГА<br>90 мин Зал № 2 | 15:00 Юстина<br>ВОЛЕЙБОЛ<br>120 мин ФОК БАЖЕНОВА 4/5 |
| 14:00 NEW Марина Г<br>$ 3D ЯГОДИЦЫ<br>50 мин / Предварительная запись/Зал №1 | | | | | 13:00 Мария Ш<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>50 мин Зал № 1 | |
| | 14:30 Татьяна Г<br>ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>50 мин Зал № 1 | | 13:30 Инна<br>PILATES<br>50 мин Зал № 2 | | 13:00 Илья<br>$ FIT SWIM<br>55 мин Тренажерный Зал | |
| | | | | | 14:00 Мария<br>$ FIT SWIM<br>55 мин Басссейн | |
| | | | | | | 18:00<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1 |
| 17:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 | 16:30 Илья<br>$ FIT JUNIOR<br>55 мин Тренажерный Зал | 17:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 | 16:30 Илья<br>$ FIT JUNIOR<br>55 мин Тренажерный Зал | 17:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 | | 19:00<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1 |
| 18:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 2 | 17:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 | 18:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 2 | 17:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 1 | 18:00 Вячеслав<br>$ BOXING JUNIOR<br>50 мин Зал № 2 | 20:00 Михаил<br>$ ZUMBA<br>50 мин Зал № 1 | 19:00 Анастасия<br>AQUA FIT<br>45 мин Басссейн |
| 18:00 Кристина<br>AEROBIC DANCE<br>50 мин Зал № 1 | | 18:00 Инна<br>PILATES<br>50 мин Зал № 1 | | | | |
| 19:00 Ирина<br>INTRO<br>45 мин Бассейн | 18:30<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2 | 19:00 Татьяна Т<br>STRONG BODY<br>50 мин Зал № 1 | 18:00 Ирина<br>STRONG BODY<br>50 мин Зал№1 | 18:00 Марина Г<br>PUMP<br>50 мин 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. | |
| 19:00 Кристина<br>STRETCHING<br>50 мин Зал № 2 | 19:00<br>АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2 | 19:00 Ирина Е<br>ТАЗОВОЕ ДНО<br>50 мин Зал № 2 | 19:00 Елена<br>FITBALL<br>50 мин Зал № 1 | 19:00 Михаил<br>ZUMBA<br>50 мин Зал № 1 | | |
| 19:00 Елена<br>INTERVAL TRAINING<br>50 мин Зал № 1 | 19:00 Михаил<br>ZUMBA<br>50 мин Зал № 1 | 19:00 Ирина<br>AQUA FIT<br>45 мин Бассейн | 19:00 Ирина<br>STRETCHING+МФР<br>50 мин Зал № 2 | 19:00 NEW Марина Г<br>TRX<br>50 мин / Предварительная запись/Зал №2 | | |
| 20:00 Алексей<br>BOXING<br>90 мин. Зал № 1 | 20:00 Кристина<br>STEP+ABS<br>50 мин Зал № 1 | 20:00 NEW Кристина<br>STEP<br>50 мин Зал № 1 | 20:00 Алексей<br>BOXING<br>90 мин. Зал № 1 | 20:00 Михаил<br>$ LATINA<br>50 мин Зал № 2 | | |
| | 20:00 NEW Ирина Е<br>$ ТАЗОВОЕ ДНО<br>50 мин Зал № 2 | 20:00 Татьяна Т<br>ФИТНЕС ЙОГА<br>90 мин Зал № 2 | 20:30 Вячеслав<br>БАСКЕТБОЛ<br>90 мин 12 ШКОЛА | 20:00 Марина Г<br>PILATES 50+<br>50 мин Зал № 1 | | |
| | | 21:00 Михаил<br>$ LATINA<br>*НАЧИНАЮЩИЕ Зал № 1 | | 21:00 Михаил<br>$ LATINA<br>*ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 2 | | |