



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 8 декабря 2025 г.

Понедельник 8 декабря		Вторник 9 декабря		Среда 10 декабря		Четверг 11 декабря		Пятница 12 декабря		Суббота 13 декабря		Воскресенье 14 декабря	
9:00 \$ SMART BODY 50 мин NEW Татьяна Г Зал № 1	10:00 АQUA FIT 45 мин Бассейн	10:00 Ирина Бассейн				10:00 Ирина Бассейн				10:00 АQUA FIT 45 мин Бассейн			
10:00 АQUA FIT 45 мин Анастасия Бассейн	10:00 STRONG BODY 50 мин Зал № 1	10:00 Екатерина Зал № 1	10:00 PUMP 50 мин Зал № 1	10:00 Марина Г Зал № 1	10:00 Ирина Е Зал № 1	10:00 STRONG BODY 50 мин Зал № 1	10:00 Екатерина Зал № 1	10:00 INTERVAL TRAINING 50 мин Зал № 1	10:00 Вячеслав Зал № 2	10:00 \$ BOXING KIDS 50 мин (4-7 лет) Зал № 2	10:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 1		
10:00 FITBALL 50 мин Елена Зал № 1	10:00 STRETCHING 50 мин Зал № 1	10:00 Екатерина Зал № 1	10:00 TRX 50 мин / Предварительная запись/Зал №1	10:00 Марина Г Зал № 1	10:00 Ирина Е Зал № 1	10:00 STRETCHING 50 мин Зал № 1	10:00 Ирина Е Зал № 1	10:00 PILATES 50 мин Зал № 1	10:00 STRONG BODY 50 мин Зал № 1	10:00 Tатьяна Т Зал № 1			
11:00 STRETCHING 50 мин Елена Зал № 1	11:00 АЙЕНГАРА ЙОГА 90 мин Зал № 2	11:00 Юлия Зал № 2	11:00 BODY&MIND 50 мин Зал № 2	11:00 Татьяна Г Зал № 2	11:00 Ирина Е Зал № 2	11:00 \$ ТАЗОВОЕ ДНО 50 мин Зал № 2	11:00 NEW Ирина Е Зал № 2		11:00 STRETCHING 50 мин Зал № 1	11:00 Tатьяна Т Зал № 1	11:00 FUNCTIONAL TRAINING 50 мин Зал № 1	11:00 Ирина Е Зал № 1	
						12:00 АЙЕНГАРА ЙОГА 90 мин Зал № 2	12:00 NEW Ирина Е Зал № 2		12:00 \$ ТАЗОВОЕ ДНО 50 мин Зал № 2	12:00 Ирина Е Зал № 2	12:00 STRETCHING 50 мин Зал № 1	12:00 Ирина Е Зал № 1	
13:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	13:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	13:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	13:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	13:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	13:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	13:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1			12:00 DANCE PARTY 50 мин Зал № 1	12:00 Мария Ш Зал № 1			
14:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	14:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	14:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	14:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	14:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	14:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1	14:00 ОФП-ДЕТИ 45 мин Илья Зал № 1			13:00 АЙЕНГАРА ЙОГА 90 мин Зал № 2	13:00 Юлия Зал № 2	15:00 ВОЛЕЙБОЛ 120 мин ФОК БАЖЕНОВА 4/5		
14:00 \$ 3D ЯГОДИЦЫ 50 мин / Предварительная запись/Зал №1									13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Зал № 1	13:00 Мария Ш Зал № 1			
	14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Зал № 2	14:00 Мария Ш Зал № 2				13:30 STRETCHING+МФР 50 мин Зал № 2	13:30 Ирина Е Зал № 2		13:00 \$ FIT SWIM 55 мин Тренажерный Зал	13:00 Илья Зал № 1			
									14:00 \$ FIT SWIM 55 мин Бассейн	14:00 Мария Зал № 1			
												18:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1	
17:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Вячеслав Зал № 1	16:30 \$ FIT JUNIOR 55 мин Тренажерный Зал Вячеслав Зал № 1	17:00 Илья Зал № 1	17:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 1	17:00 Вячеслав Зал № 1	16:30 Илья Зал № 1	16:30 \$ FIT JUNIOR 55 мин Тренажерный Зал Вячеслав Зал № 1	17:00 Вячеслав Зал № 1	17:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 1				19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1	
18:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Вячеслав Зал № 2	17:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 1	18:00 Вячеслав Зал № 1	18:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 2	18:00 Вячеслав Зал № 2	17:00 Вячеслав Зал № 2	17:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 2	18:00 Вячеслав Зал № 2	18:00 \$ BOXING JUNIOR 50 мин Зал № 2	20:00 \$ ZUMBA 50 мин Зал № 1	20:00 Михаил Зал № 1	19:00 АНАСТАСИЯ Зал № 1		
			18:00 PILATES 50 мин Зал № 1	18:00 Ирина Зал № 1	18:00 Ирина Зал № 1	18:00 STRONG BODY 50 мин Зал № 1							
19:00 INTRO 45 мин Ирина Бассейн	18:30 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	18:30 Татьяна Т Зал № 1	19:00 STRONG BODY 50 мин Зал № 1	19:00 Ирина Е Зал № 1	19:00 Елена Зал № 1	19:00 FITBALL 50 мин Зал № 1	18:00 Марина Г Зал № 1	18:00 PUMP 50 мин Зал № 1					
	19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	19:00 Ирина Е Зал № 2	19:00 ТАЗОВОЕ ДНО 50 мин Зал № 2	19:00 Ирина Зал № 2	19:00 Ирина Е Зал № 2	19:00 STRETCHING+МФР 50 мин Зал № 2	19:00 Михаил Зал № 1	19:00 ZUMBA 50 мин Зал № 1					
19:00 INTERVAL TRAINING 50 мин Зал № 1		19:00 Елена Зал № 1	19:00 АQUA FIT 45 мин Бассейн	19:00 Ирина Зал № 1	20:00 NEW Мария Ш Зал № 2	20:00 КАЛЛАНЕТИКА 50 мин Зал № 2	19:00 Марина Г Зал № 1	19:00 TRX 50 мин / Предварительная запись/Зал №2					
20:00 BOXING 90 мин. Зал № 1	19:00 ZUMBA 50 мин Зал № 1	19:00 Михаил Зал № 1	20:00 ФИТНЕС ЙОГА 90 мин Зал № 2	20:00 Татьяна Т Зал № 2	20:00 Алексей Зал № 1	20:00 BOXING 90 мин. Зал № 1	20:00 Михаил Зал № 1	20:00 \$ LATINA 50 мин Зал № 2					
	20:00 \$ ТАЗОВОЕ ДНО 50 мин Зал № 2	20:00 NEW Ирина Е Зал № 2	20:00 \$ LATINA *НАЧИНАЮЩИЕ Зал № 1	20:00 Михаил Зал № 1	21:00 NEW Мария Ш Зал № 2	21:00 \$ ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК 50 мин Зал № 2	20:00 Марина Г Зал № 1	20:00 PILATES 50+ 50 мин Зал № 1					
			21:00 \$ LATINA *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 1	21:00 Михаил Зал № 1	21:00 Вячеслав Зал № 2	21:00 БАСКЕТБОЛ 90 мин 12 ШКОЛА	21:00 Михаил Зал № 2	21:00 \$ LATINA *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 2					

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.

