



Действительно с 5 января 2026 г.

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

| Понедельник 5 января                                                                                                              |                     |  | Вторник 6 января |                                      |  | Среда 7 января |                          |  | Четверг 8 января |                         |  | Пятница 9 января   |  |  | Суббота 10 января |                            |  | Воскресенье 11 января |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|------------------|--------------------------------------|--|----------------|--------------------------|--|------------------|-------------------------|--|--------------------|--|--|-------------------|----------------------------|--|-----------------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                                                                                                                   |                     |  | 10:00            | АQUA FIT<br>Ирина                    |  |                |                          |  | 10:00            | INTRO<br>Ирина          |  |                    |  |  | 10:00             | АQUA FIT<br>Ирина          |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  | 45 мин           | Бассейн                              |  |                |                          |  | 45 мин           | Бассейн                 |  |                    |  |  | 45 мин            | Бассейн                    |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  | 10:00            | STRONG BODY<br>Екатерина             |  |                |                          |  | 10:00            | STRONG BODY<br>Ирина Е  |  | 10:00<br>Екатерина |  |  | 10:00             | \$ BOXING KIDS<br>Вячеслав |  | 10:00<br>Вячеслав     |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  | 50 мин           | Зал № 1                              |  |                |                          |  | 50 мин           | Зал № 1                 |  | 50 мин<br>Зал № 1  |  |  | 50 мин (4-7 лет)  | Зал № 2                    |  | 50 мин<br>Зал № 1     |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00                                                                                                                             | FITBALL<br>Елена    |  | 11:00            | STRETCHING<br>Екатерина              |  | 10:00          | STRONG BODY<br>Татьяна Т |  | 11:00            | STRETCHING<br>Ирина Е   |  | 11:00<br>Инна      |  |  | 10:00             | STRONG BODY<br>Татьяна Т   |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 мин                                                                                                                            | Зал № 1             |  | 50 мин           | Зал № 1                              |  | 50 мин         | Зал № 1                  |  | 50 мин           | Зал № 1                 |  | 50 мин<br>Зал № 1  |  |  | 50 мин            | Зал № 1                    |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00                                                                                                                             | STRETCHING<br>Елена |  |                  |                                      |  | 11:00          | ФИТНЕС ЙОГА<br>Татьяна Т |  | 12:00            | NEW<br>Ирина Е          |  |                    |  |  | 11:00             | STRETCHING<br>Татьяна Т    |  | 11:00<br>Елена        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 мин                                                                                                                            | Зал № 1             |  |                  |                                      |  | 90 мин         | Зал № 1                  |  | 50 мин           | Зал № 2                 |  |                    |  |  | 50 мин            | Зал № 1                    |  | 50 мин<br>Зал № 1     |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  | 12:00            | Юлия                    |  |                    |  |  | 12:00             | NEW<br>Ирина Е             |  | 12:00<br>Елена        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  | 90 мин           | Зал № 2                 |  |                    |  |  | 50 мин            | Зал № 2                    |  | 50 мин<br>Зал № 1     |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  <div>С НОВЫМ<br/>ГОДОМ<br/>И РОЖДЕСТВОМ!</div> |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  | 12:00                 | DANCE PARTY<br>Мария Ш    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  | 50 мин                | Зал № 1                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  | 13:00                 | АЙЕНГАРА ЙОГА<br>Юлия     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  | 90 мин                | Зал № 2                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  | 13:00                 | ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария Ш |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  | 50 мин                | Зал № 1                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  | 18:00            | АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2 |  |                |                          |  | 18:00            | STRONG BODY<br>Ирина    |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  | 19:00            | АРЕНДА ЗАЛА<br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2 |  |                |                          |  | 50 мин           | Зал №1                  |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  | 19:00            | STRETCHING+МФР<br>Ирина |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  | 50 мин           | Зал № 2                 |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  | 19:00          | Ирина                    |  | 20:00            | Мария Ш                 |  | 19:00              |  |  | Михаил            |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  | 45 мин           | АQUA FIT<br>Бассейн                  |  | 50 мин         | Зал № 2                  |  | 50 мин           | Зал № 1                 |  | 50 мин             |  |  | Зал № 1           |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  | 19:00            | ZUMBA<br>Михаил                      |  |                |                          |  | 20:00            | Алексей                 |  | 20:00              |  |  | Михаил            |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  | 50 мин           | Зал № 1                              |  |                |                          |  | 90 мин.          | Зал № 1                 |  | 50 мин             |  |  | Зал № 2           |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  | 20:00            | Ирина Е                              |  |                |                          |  | 21:00            | Мария Ш                 |  | 21:00              |  |  | Михаил            |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  | 50 мин           | Зал № 2                              |  |                |                          |  | 50 мин           | Зал № 2                 |  | *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ      |  |  | Зал № 2           |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                   |                     |  |                  |                                      |  |                |                          |  |                  |                         |  |                    |  |  |                   |                            |  |                       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |