



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 16 марта 2026 г.

Понедельник 16 марта		Вторник 17 марта		Среда 18 марта		Четверг 19 марта		Пятница 20 марта		Суббота 21 марта		Воскресенье 22 марта	
9:00 \$ УМНОЕ ТЕЛО 50 мин NEW Татьяна Г Зал № 1		10:00 АКВА-СТАРТ 45 мин Ирина Бассейн				10:00 АКВА-ПРО 45 мин Ирина Бассейн				10:00 АКВА-ПРО 45 мин Ирина Бассейн			
10:00 АКВА-МИКС 45 мин Анастасия Бассейн		10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Ирина Е Зал № 1		10:00 ШТАНГА ТРЕНИРОВКА 50 мин Марина Г Зал № 1		10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Ирина Е Зал № 1		10:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Елена Зал № 1		10:00 \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (4-7 лет) Вячеслав Зал № 2		10:00 \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Вячеслав Зал № 1	
10:00 ФИТБОЛ 50 мин Елена Зал № 1		11:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ 50 мин Ирина Е Зал № 1		11:00 ТРХ ТРЕНИРОВКА 50 мин / Предварительная запись/Зал №1 Марина Г Татьяна Г		11:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ 50 мин Ирина Е Зал № 1		11:00 ПИЛАТЕС 50 мин Инна Зал № 1		10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Татьяна Т Зал № 1			
11:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ 50 мин Елена Зал № 1		12:00 АЙЕНГАРА ЙОГА 90 мин Юлия Зал № 2		11:00 ТЕЛО И РАЗУМ 50 мин Татьяна Г Зал № 2		12:00 АЙЕНГАРА ЙОГА 90 мин Юлия Зал № 2				11:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ 50 мин Татьяна Т Зал № 1		11:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Елена Зал № 1	
										11:30 \$ ТАЗОВОЕ ДНО 50 мин NEW Ирина Е Зал № 2		12:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ 50 мин Елена 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 ТАНЦЫ ВЫЗОВ 50 мин 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				13:00 АЙЕНГАРА ЙОГА 90 мин Юлия Зал № 2		15:00 ВОЛЕЙБОЛ 120 мин ФОК БАЖЕНОВА 4/5	
										13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Мария Ш Зал № 1			
		14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Мария Ш Зал № 2				13:30 РАСТЯЖКА+МФР 50 мин Ирина Е Зал № 2							
										15:00 \$ ДЕТИ-СИЛОВАЯ 55 мин Илья Тренажерный Зал			
17:00 \$ ЛФК-ДЕТИ 50 мин Альбина Зал № 2		16:30 \$ ДЕТИ-СИЛОВАЯ 55 мин Илья Тренажерный Зал		16:30 \$ ДЕТИ-СИЛОВАЯ 55 мин Вероника Тренажерный Зал		16:30 \$ ДЕТИ-СИЛОВАЯ 55 мин Илья Тренажерный Зал		16:30 \$ ДЕТИ-СИЛОВАЯ 55 мин Вероника Тренажерный Зал				18:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1	
17:00 \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Вячеслав Зал № 1		17:00 \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Вячеслав Зал № 1		17:00 \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Вячеслав Зал № 1		17:00 \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Вячеслав Зал № 1		17:00 \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Вячеслав Зал № 1				19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1	
18:00 \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Вячеслав Зал № 2				18:00 \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Вячеслав Зал № 2		17:00 \$ ЛФК-ДЕТИ 50 мин Альбина Зал № 2		18:00 \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Вячеслав Зал № 2		20:00 \$ ЗУМБА 50 мин Михаил Зал № 1		19:00 АКВА-МИКС 45 мин Анастасия Бассейн	
18:00 СТРИП-ПЛАСТИКА 50 мин NEW Валерия Зал № 1				18:00 ПИЛАТЕС 50 мин Инна Зал № 1		18:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Ирина Зал №1							
19:00 АКВА-СТАРТ 45 мин Ирина Бассейн		18:30 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2		19:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Татьяна Т Зал № 1		19:00 ФИТБОЛ 50 мин Елена Зал № 1		18:00 ШТАНГА ТРЕНИРОВКА 50 мин Марина Г 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 РАСТЯЖКА+МФР 50 мин NEW Валерия Зал № 2		19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2		19:00 ТАЗОВОЕ ДНО 50 мин Ирина Е Зал № 2		19:00 РАСТЯЖКА+МФР 50 мин Ирина Зал № 2		19:00 ЗУМБА 50 мин Михаил Зал № 1					
19:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Елена Зал № 1		19:00 ЗУМБА 50 мин Михаил Зал № 1		19:00 АКВА-ПРО 45 мин Ирина Бассейн		20:00 КАЛЛАНЕТИКА 50 мин Мария Ш Зал № 2		19:00 ТРХ ТРЕНИРОВКА 50 мин / Предварительная запись/Зал №2 Марина Г					
20:00 БОКС 90 мин. Алексей Зал № 1				20:00 ФИТНЕС ЙОГА 90 мин Татьяна Т Зал № 2		20:00 БОКС 90 мин. Алексей Зал № 1		20:00 \$ ЛАТИНА 50 мин Михаил Зал № 2					
				20:00 \$ ЛАТИНА *НАЧИНАЮЩИЕ Зал № 1 Михаил		21:00 \$ ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК 50 мин NEW Мария Ш Зал № 2		20:00 ПИЛАТЕС 50+ 50 мин Марина Г Зал № 1					
				21:00 \$ ЛАТИНА *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 1 Михаил		21:00 БАСКЕТБОЛ 90 мин Вячеслав 12 ШКОЛА		21:00 \$ ЛАТИНА *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 2					

