



Действительно с 2 марта 2026 г.

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

| Понедельник 2 марта                                                    | Вторник 3 марта                                                 | Среда 4 марта                                                             | Четверг 5 марта                                                                 | Пятница 6 марта                                                           | Суббота 7 марта                                                                                                                                                                                                                                            | Воскресенье 8 марта                                            |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 9:00<br><b>NEW</b> Татьяна Г<br><b>\$ SMART BODY</b><br>50 мин Зал № 1 | 10:00<br>Ирина<br><b>AQUA FIT</b><br>45 мин Бассейн             |                                                                           | 10:00<br>Ирина<br><b>INTRO</b><br>45 мин Бассейн                                |                                                                           | 10:00<br>Ирина<br><b>AQUA FIT</b><br>45 мин Бассейн                                                                                                                                                                                                        |                                                                |
| 10:00<br>Анастасия<br><b>AQUA FIT</b><br>45 мин Бассейн                | 10:00<br>Ирина<br><b>STRONG BODY</b><br>50 мин Зал № 1          | 10:00<br>Марина Г<br><b>PUMP</b><br>50 мин Зал № 1                        | 10:00<br>Ирина Е<br><b>STRONG BODY</b><br>50 мин Зал № 1                        | 10:00<br>Елена<br><b>INTERVAL TRAINING</b><br>50 мин Зал № 1              | 10:00<br>Вячеслав<br><b>\$ BOXING KIDS</b><br>50 мин (4-7 лет) Зал № 2                                                                                                                                                                                     | 10:00<br>Вячеслав<br><b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>50 мин Зал № 1 |
| 10:00<br>Елена<br><b>FITBALL</b><br>50 мин Зал № 1                     | 11:00<br>Ирина<br><b>STRETCHING</b><br>50 мин Зал № 1           | 11:00<br>Марина Г<br><b>TRX</b><br>50 мин / Предварительная запись/Зал №1 | 11:00<br>Ирина Е<br><b>STRETCHING</b><br>50 мин Зал № 1                         | 11:00<br>Инна<br><b>PILATES</b><br>50 мин Зал № 1                         | 10:00<br>Татьяна Т<br><b>STRONG BODY</b><br>50 мин Зал № 1                                                                                                                                                                                                 | 11:00<br>Валерия<br><b>PILATES</b><br>50 мин Зал № 1           |
| 11:00<br>Елена<br><b>STRETCHING</b><br>50 мин Зал № 1                  | 12:00<br>Юлия<br><b>АЙЕНГАРА ЙОГА</b><br>90 мин Зал № 2         | 11:00<br>Екатерина<br><b>STRETCHING</b><br>50 мин Зал № 2                 | 12:00<br>Юлия<br><b>АЙЕНГАРА ЙОГА</b><br>90 мин Зал № 2                         |                                                                           | 11:00<br>Татьяна Т<br><b>STRETCHING</b><br>50 мин Зал № 1                                                                                                                                                                                                  | 12:00<br>Валерия<br><b>STRETCHING+МФР</b><br>50 мин Зал № 2    |
|                                                                        |                                                                 |                                                                           |                                                                                 |                                                                           | 11:30<br><b>NEW</b> Ирина Е<br><b>\$ ТАЗОВОЕ ДНО</b><br>50 мин Зал № 2                                                                                                                                                                                     |                                                                |
| 13:00<br>Илья<br><b>ОФП-ДЕТИ</b><br>45 мин Зал № 1                     | 13:00<br>Илья<br><b>ОФП-ДЕТИ</b><br>45 мин Зал № 1              | 13:00<br>Илья<br><b>ОФП-ДЕТИ</b><br>45 мин Зал № 1                        | 13:00<br>Илья<br><b>ОФП-ДЕТИ</b><br>45 мин Зал № 1                              |                                                                           | 12:00<br>Мария Ш<br><b>DANCE PARTY</b><br>50 мин Зал № 1                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
| 14:00<br>Илья<br><b>ОФП-ДЕТИ</b><br>45 мин Зал № 1                     | 14:00<br>Илья<br><b>ОФП-ДЕТИ</b><br>45 мин Зал № 1              | 14:00<br>Илья<br><b>ОФП-ДЕТИ</b><br>45 мин Зал № 1                        | 14:00<br>Илья<br><b>ОФП-ДЕТИ</b><br>45 мин Зал № 1                              |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
|                                                                        |                                                                 |                                                                           |                                                                                 |                                                                           | 13:00<br>Мария Ш<br><b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b><br>50 мин Зал № 1                                                                                                                                                                                                |                                                                |
|                                                                        | 14:00<br>Мария Ш<br><b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b><br>50 мин Зал № 2     |                                                                           | 13:30<br>Ирина Е<br><b>STRETCHING+МФР</b><br>50 мин Зал № 2                     |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            | 15:00<br>Юстина<br><b>ВОЛЕЙБОЛ</b><br>120 мин ФОК БАЖЕНОВА 4/5 |
|                                                                        | 16:30<br>Илья<br><b>\$ FIT JUNIOR</b><br>55 мин Тренажерный Зал | 16:30<br>Вероника<br><b>\$ FIT JUNIOR</b><br>55 мин Тренажерный Зал       | 16:30<br>Илья<br><b>\$ FIT JUNIOR</b><br>55 мин Тренажерный Зал                 | 16:30<br>Вероника<br><b>\$ FIT JUNIOR</b><br>55 мин Тренажерный Зал       |                                                                                                                                                                                                                                                            | 18:00<br><b>АРЕНДА ЗАЛА</b><br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1           |
| 17:00<br>Вячеслав<br><b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>50 мин Зал № 1         | 17:00<br>Вячеслав<br><b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>50 мин Зал № 1  | 17:00<br>Вячеслав<br><b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>50 мин Зал № 1            | 17:00<br>Вячеслав<br><b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>50 мин Зал № 1                  | 17:00<br>Вячеслав<br><b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>50 мин Зал № 1            |                                                                                                                                                                                                                                                            | 19:00<br><b>АРЕНДА ЗАЛА</b><br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1           |
| 18:00<br>Вячеслав<br><b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>50 мин Зал № 2         | 17:00<br>Альбина<br><b>\$ ЛФК-ДЕТИ</b><br>50 мин Зал № 2        | 18:00<br>Вячеслав<br><b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>50 мин Зал № 2            | 17:00<br>Альбина<br><b>\$ ЛФК-ДЕТИ</b><br>50 мин Зал № 2                        | 18:00<br>Вячеслав<br><b>\$ BOXING JUNIOR</b><br>50 мин Зал № 2            | 20:00<br>Михаил<br><b>\$ ZUMBA</b><br>50 мин Зал № 1                                                                                                                                                                                                       | 19:00<br>Анастасия<br><b>AQUA MIX</b><br>45 мин Бассейн        |
| 18:00<br><b>NEW</b> Валерия<br><b>STRIP DANCE</b><br>50 мин Зал № 1    |                                                                 | 18:00<br>Инна<br><b>PILATES</b><br>50 мин Зал № 1                         | 18:00<br>Ирина<br><b>STRONG BODY</b><br>50 мин Зал №1                           |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
| 19:00<br>Ирина<br><b>INTRO</b><br>45 мин Бассейн                       | 18:30<br><b>АРЕНДА ЗАЛА</b><br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2            | 19:00<br>Татьяна Т<br><b>STRONG BODY</b><br>50 мин Зал № 1                | 19:00<br>Елена<br><b>FITBALL</b><br>50 мин Зал № 1                              | 18:00<br>Марина Г<br><b>PUMP</b><br>50 мин Зал № 1                        | <p>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.</p> |                                                                |
| 19:00<br>Валерия<br><b>STRETCHING+МФР</b><br>50 мин Зал № 2            | 19:00<br><b>АРЕНДА ЗАЛА</b><br>(ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2            | 19:00<br>Ирина Е<br><b>ТАЗОВОЕ ДНО</b><br>50 мин Зал № 2                  | 19:00<br>Ирина<br><b>STRETCHING+МФР</b><br>50 мин Зал № 2                       | 19:00<br>Михаил<br><b>ZUMBA</b><br>50 мин Зал № 1                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
| 19:00<br>Елена<br><b>INTERVAL TRAINING</b><br>50 мин Зал № 1           |                                                                 | 19:00<br>Ирина<br><b>AQUA FIT</b><br>45 мин Бассейн                       | 20:00<br>Мария Ш<br><b>КАЛЛАНЕТИКА</b><br>50 мин Зал № 2                        | 19:00<br>Марина Г<br><b>TRX</b><br>50 мин / Предварительная запись/Зал №2 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
| 20:00<br>Алексей<br><b>BOXING</b><br>90 мин. Зал № 1                   |                                                                 | 20:00<br>Татьяна Т<br><b>ФИТНЕС ЙОГА</b><br>90 мин Зал № 2                | 20:00<br>Алексей<br><b>BOXING</b><br>90 мин. Зал № 1                            | 20:00<br>Михаил<br><b>\$ LATINA</b><br>50 мин Зал № 2                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
|                                                                        |                                                                 | 20:00<br>Михаил<br><b>\$ LATINA</b><br>*НАЧИНАЮЩИЕ Зал № 1                | 21:00<br><b>NEW</b> Мария Ш<br><b>\$ ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК</b><br>50 мин Зал № 2 | 20:00<br>Марина Г<br><b>PILATES 50+</b><br>50 мин Зал № 1                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
|                                                                        |                                                                 | 21:00<br>Михаил<br><b>\$ LATINA</b><br>*ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 1              | 21:00<br>Вячеслав<br><b>БАСКЕТБОЛ</b><br>90 мин 12 ШКОЛА                        | 21:00<br>Михаил<br><b>\$ LATINA</b><br>*ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 2              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
|                                                                        |                                                                 |                                                                           |                                                                                 |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |