



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 23 марта 2026 г.

Понедельник 23 марта		Вторник 24 марта		Среда 25 марта		Четверг 26 марта		Пятница 27 марта		Суббота 28 марта		Воскресенье 29 марта	
9:00 50 мин NEW Татьяна Г \$ УМНОЕ ТЕЛО Зал № 1		10:00 45 мин Ирина АКВА-СТАРТ Бассейн				10:00 45 мин Ирина АКВА-ПРО Бассейн				10:00 45 мин Ирина АКВА-ПРО Бассейн			
10:00 45 мин Анастасия АКВА-МИКС Бассейн		10:00 50 мин Екатерина СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Зал № 1		10:00 50 мин Марина Г ШТАНГА ТРЕНИРОВКА Зал № 1		10:00 50 мин Ирина Е СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Зал № 1		10:00 50 мин Екатерина ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Зал № 1		10:00 50 мин (4-7 лет) Вячеслав \$ БОКС-ДЕТИ Зал № 2		10:00 50 мин (7-14 лет) Вячеслав \$ БОКС-ДЕТИ Зал № 1	
10:00 50 мин Елена ФИТБОЛ Зал № 1		11:00 50 мин Екатерина РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Зал № 1		11:00 50 мин / Предварительная запись/Зал №1 Марина Г ТРХ ТРЕНИРОВКА Татьяна Г		11:00 50 мин Ирина Е РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Зал № 1		11:00 50 мин Инна ПИЛАТЕС Зал № 1		10:00 50 мин Елена СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Зал № 1			
11:00 50 мин Елена РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Зал № 1		12:00 90 мин Юлия АЙЕНГАРА ЙОГА Зал № 2		11:00 50 мин Татьяна Г ТЕЛО И РАЗУМ Зал № 2		12:00 90 мин Юлия АЙЕНГАРА ЙОГА Зал № 2				11:00 50 мин Елена РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Зал № 1		11:00 50 мин Елена ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Зал № 1	
										11:30 50 мин NEW Ирина Е \$ ТАЗОВОЕ ДНО Зал № 2		12:00 50 мин Елена РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Зал № 1	
		13:00 45 мин Зал № 1 ОФП-ДЕТИ		13:00 45 мин Зал № 1 ОФП-ДЕТИ		13:00 45 мин Зал № 1 ОФП-ДЕТИ				12:00 50 мин Мария Ш ТАНЦЫ ВЫЗОВ Зал № 1			
		14:00 45 мин Зал № 2 ОФП-ДЕТИ		14:00 45 мин Зал № 1 ОФП-ДЕТИ		14:00 45 мин Зал № 1 ОФП-ДЕТИ				13:00 90 мин Мария Ш АЙЕНГАРА ЙОГА Зал № 2		15:00 120 мин Юстина ВОЛЕЙБОЛ ФОК БАЖЕНОВА 4/5	
										13:00 50 мин Мария Ш ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1			
		14:00 50 мин Мария Ш ЗДОРОВАЯ СПИНА Зал № 1				13:30 50 мин Ирина Е РАСТЯЖКА+МФР Зал № 2							
										15:00 55 мин Илья \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Тренажерный Зал			
17:00 50 мин Альбина \$ ЛФК-ДЕТИ Зал № 2		16:30 55 мин Илья \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Тренажерный Зал		16:30 55 мин Вероника \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Тренажерный Зал		16:30 55 мин Илья \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Тренажерный Зал		16:30 55 мин Вероника \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Тренажерный Зал				18:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1	
17:00 50 мин (7-14 лет) Вячеслав \$ БОКС-ДЕТИ Зал № 1		17:00 50 мин (7-14 лет) Вячеслав \$ БОКС-ДЕТИ Зал № 1		17:00 50 мин (7-14 лет) Вячеслав \$ БОКС-ДЕТИ Зал № 1		17:00 50 мин (7-14 лет) Вячеслав \$ БОКС-ДЕТИ Зал № 1		17:00 50 мин (7-14 лет) Вячеслав \$ БОКС-ДЕТИ Зал № 1				19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1	
18:00 50 мин (7-14 лет) Вячеслав \$ БОКС-ДЕТИ Зал № 2				18:00 50 мин (7-14 лет) Вячеслав \$ БОКС-ДЕТИ Зал № 2		17:00 50 мин Альбина \$ ЛФК-ДЕТИ Зал № 2		18:00 50 мин (7-14 лет) Вячеслав \$ БОКС-ДЕТИ Зал № 2		20:00 50 мин Михаил \$ ЗУМБА Зал № 1		19:00 45 мин Анастасия АКВА-МИКС Бассейн	
18:00 50 мин Валерия СТРИП-ПЛАСТИКА Зал № 1				18:00 50 мин Инна ПИЛАТЕС Зал № 1		18:00 50 мин Ирина СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Зал №1							
19:00 45 мин Ирина АКВА-СТАРТ Бассейн		18:30 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2		19:00 50 мин Валерия СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Зал № 1		19:00 50 мин Елена ФИТБОЛ Зал № 1		18:00 50 мин Марина Г ШТАНГА ТРЕНИРОВКА 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 50 мин Валерия РАСТЯЖКА+МФР Зал № 2		19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2		19:00 50 мин Ирина Е ТАЗОВОЕ ДНО Зал № 2		19:00 50 мин Ирина РАСТЯЖКА+МФР Зал № 2		19:00 50 мин Михаил ЗУМБА Зал № 1					
19:00 50 мин Елена ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Зал № 1		19:00 50 мин Михаил ЗУМБА Зал № 1		19:00 45 мин Ирина АКВА-ПРО Бассейн		20:00 50 мин Мария Ш КАЛЛАНЕТИКА Зал № 2		19:00 50 мин / Предварительная запись/Зал №2 Марина Г ТРХ ТРЕНИРОВКА Зал №2					
20:00 90 мин. Алексей БОКС Зал № 1				20:00 50 мин Валерия РАСТЯЖКА+МФР Зал № 2		20:00 90 мин. Алексей БОКС Зал № 1		20:00 50 мин Михаил \$ ЛАТИНА Зал № 2					
				20:00 50 мин Михаил \$ ЛАТИНА *НАЧИНАЮЩИЕ Зал № 1		21:00 50 мин Мария Ш \$ ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Зал № 2		20:00 50 мин Марина Г ПИЛАТЕС 50+ Зал № 1					
				21:00 50 мин Михаил \$ ЛАТИНА *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 1		21:00 90 мин Вячеслав БАСКЕТБОЛ 12 ШКОЛА		21:00 50 мин Михаил \$ ЛАТИНА *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 2					

