



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 13 апреля 2026 г.

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