



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 18 мая 2026 г.

Понедельник 18 мая	Вторник 19 мая	Среда 20 мая	Четверг 21 мая	Пятница 22 мая	Суббота 23 мая	Воскресенье 24 мая
9:00 NEW \$ УМНОЕ ТЕЛО Татьяна Г 50 мин Зал № 1	10:00 АКВА-СТАРТ Ирина 45 мин Бассейн		10:00 АКВА-ПРО Ирина 45 мин Бассейн		10:00 АКВА-ПРО Ирина 45 мин Бассейн	
10:00 АКВА-МИКС Анастасия 45 мин Бассейн	10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Екатерина 50 мин Зал № 1	10:00 ШТАНГА ТРЕНИРОВКА Татьяна Г 50 мин Зал № 1	10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Ирина Е 50 мин Зал № 1	10:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Екатерина 50 мин Зал № 1	10:00 \$ БОКС-ДЕТИ Вячеслав 50 мин (4-7 лет) Зал № 2	10:00 \$ БОКС-ДЕТИ Вячеслав 50 мин (7-14 лет) Зал № 1
10:00 ФИТБОЛ Елена 50 мин Зал № 1	11:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Екатерина 50 мин Зал № 1	11:00 ТЕЛО И РАЗУМ Татьяна Г 50 мин Зал № 2	11:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Ирина Е 50 мин Зал № 1	11:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Екатерина 50 мин Зал № 1	10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна Т 50 мин Зал № 1	
11:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Елена 50 мин Зал № 1	12:00 АЙЕНГАРА ЙОГА Юлия 90 мин Зал № 2		12:00 АЙЕНГАРА ЙОГА Юлия 90 мин Зал № 2		11:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Татьяна Т 50 мин Зал № 1	11:00 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Валерия 50 мин Зал № 1
					11:30 NEW \$ ТАЗОВОЕ ДНО Ирина Е 50 мин Зал № 2	12:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Валерия 50 мин Зал № 1
	13:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин	13:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин	13:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин		12:00 ТАНЦЫ ВЫЗОВ Мария Ш 50 мин Зал № 1	
	14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 2 45 мин	14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин	14:00 ОФП-ДЕТИ Зал № 1 45 мин		13:00 АЙЕНГАРА ЙОГА Юлия 90 мин Зал № 2	15:00 ВОЛЕЙБОЛ Юстина 120 мин ФОК БАЖЕНОВА 4/5
	14:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш 50 мин Зал № 1		13:30 РАСТЯЖКА+МФР Ирина Е 50 мин Зал № 2		13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария Ш 50 мин Зал № 1	
					15:00 \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Илья 55 мин Тренажерный Зал	
	16:30 \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Илья 55 мин Тренажерный Зал	16:30 \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Вероника 55 мин Тренажерный Зал	16:30 \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Илья 55 мин Тренажерный Зал	16:30 \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Вероника 55 мин Тренажерный Зал		18:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
17:00 \$ ЛФК-ДЕТИ Альбина 50 мин Зал № 2		17:00 \$ БОКС-ДЕТИ Вячеслав 50 мин (7-14 лет) Зал № 1	17:00 \$ ЛФК-ДЕТИ Альбина 50 мин Зал № 2	17:00 \$ БОКС-ДЕТИ Вячеслав 50 мин (7-14 лет) Зал № 1		19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
17:00 \$ БОКС-ДЕТИ Вячеслав 50 мин (7-14 лет) Зал № 1		18:00 \$ БОКС-ДЕТИ Вячеслав 50 мин (7-14 лет) Зал № 2	17:00 \$ БОКС-ДЕТИ Вячеслав 50 мин (7-14 лет) Зал № 1	18:00 \$ БОКС-ДЕТИ Вячеслав 50 мин (7-14 лет) Зал № 2	20:00 \$ ЗУМБА Михаил 50 мин Зал № 1	
18:00 \$ БОКС-ДЕТИ Вячеслав 50 мин (7-14 лет) Зал № 2		18:00 ПИЛАТЕС Валерия 50 мин Зал № 1	18:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Ирина 50 мин Зал № 1			
18:00 СТРИП-ПЛАСТИКА Валерия 50 мин Зал № 1	18:30 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	19:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна Т 50 мин Зал № 1	19:00 ФИТБОЛ Елена 50 мин 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 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Елена 50 мин Зал № 1	19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	19:00 ТАЗОВОЕ ДНО Ирина Е 50 мин Зал № 2	19:00 РАСТЯЖКА+МФР Ирина 50 мин Зал № 2			
19:00 АКВА-СТАРТ Ирина 45 мин Бассейн	19:00 ЗУМБА Михаил 50 мин Зал № 1	19:00 АКВА-ПРО Ирина 45 мин Бассейн	20:00 КАЛЛАНЕТИКА Мария Ш 50 мин Зал № 2	19:00 ЗУМБА Михаил 50 мин Зал № 1		
19:00 РАСТЯЖКА+МФР Валерия 50 мин Зал № 2	20:00 NEW \$ СТЕП Таисия 50 мин Зал № 1	20:00 ФИТНЕС ЙОГА Татьяна Т 90 мин Зал № 2	20:00 БОКС Алексей 90 мин. Зал № 1	20:00 \$ ЛАТИНА Михаил *НАЧИНАЮЩИЕ Зал № 2		
20:00 БОКС Алексей 90 мин. Зал № 1		20:00 \$ ЛАТИНА Михаил *НАЧИНАЮЩИЕ Зал № 1	21:00 БАСКЕТБОЛ Вячеслав 90 мин Зал № 2	20:00 NEW \$ СТЕП Таисия 50 мин Зал № 1		
		21:00 \$ ЛАТИНА Михаил *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 1	21:00 NEW \$ ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК Мария Ш 50 мин Зал № 2	21:00 \$ ЛАТИНА Михаил *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 2		

