РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 15 июня 2026 г.

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

Уважаемые клиенты!

НАПОМИНАЕМ! ЧТОБЫ ПОПАСТЬ НА НАШИ МИННИ ГРУППЫ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ : $УМНОЕ ТЕЛО,$АЙЕНГАРА ЙОГА,$ТАЗОВОЕ ДНО,$ЛАТИНА,$ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК,$КРОССФИТ, ВАМ НЕОБХОДИМО ДОБАВИТЬСЯ В ЧАТЫ (ССЫЛКИ ЗАКРЕПЛЕНЫ В МЕССЕНДЖЕРАХ UP&UP Fitness, а так же вы можете обратиться к Администраторам)

Мы ждём вас на наших занятиях.