



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 22 июня 2026 г.

Понедельник 22 июня	Вторник 23 июня	Среда 24 июня	Четверг 25 июня	Пятница 26 июня	Суббота 27 июня	Воскресенье 28 июня
9:00 NEW Татьяна Г \$ УМНОЕ ТЕЛО 50 мин Зал № 1	10:00 Ирина Б АКВА-СТАРТ 45 мин Басссейн					
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 Екатерина ФИТБОЛ 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 Екатерина 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
	14:00 Мария Ш ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Зал № 1		13:30 Ирина Е РАСТЯЖКА+МФР 50 мин Зал № 2		13:00 Мария Ш ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Зал № 1	
					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			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.	
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 Ирина АКВА-СТАРТ 45 мин Бассейн	19:00 Михаил ЗУМБА 50 мин УЛИЦА	19:00 Ирина АКВА-ПРО 45 мин Бассейн	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 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 NEW Мария Ш \$ ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК 50 мин Зал № 2	20:00 Таисия СТЕП 50 мин Зал № 1		
		21:00 Михаил \$ ЛАТИНА *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 1		21:00 Михаил \$ ЛАТИНА *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 2		

