



Действительно с 20 июля 2026 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 20 июля	Вторник 21 июля	Среда 22 июля	Четверг 23 июля	Пятница 24 июля	Суббота 25 июля	Воскресенье 26 июля
9:00 \$ УМНОЕ ТЕЛО NEW Татьяна Г 50 мин Зал № 1	10:00 АКВА-СТАРТ 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 ПИЛАТЕС Инна 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 Ирина Е 50 мин Зал № 1
12:00 \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Илья 55 мин Тренажерный Зал	12:00 \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Илья 55 мин Тренажерный Зал		12:00 \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Илья 55 мин Тренажерный Зал		11:30 NEW ИРИНА Е \$ ТАЗОВОЕ ДНО 50 мин Зал № 2	12:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Ирина Е 50 мин Зал № 1
					13:00 \$ АЙЕНГАРА ЙОГА Юлия 90 мин Зал № 2	
	14:00 РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ Елена 50 мин Зал № 1		13:30 РАСТЯЖКА+МФР Ирина Е 50 мин Зал № 2		18:00 NEW АЛЕКСАНДР \$ КРОССФИТ 50 мин Тренажерный Зал	
		16:30 \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Вероника 55 мин Тренажерный Зал		16:30 \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА Вероника 55 мин Тренажерный Зал		18:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
		17:00 \$ БОКС-ДЕТИ Вячеслав 50 мин (7-14 лет) Зал № 1		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					20:00 \$ ЛАТИНА Михаил 50 мин Зал № 1	
		18:00 ПИЛАТЕС Инна 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			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 АКВА-СТАРТ Ирина 45 мин Бассейн	19:00 ЗУМБА Михаил 50 мин УЛИЦА	19:00 АКВА-ПРО Ирина 45 мин Бассейн	19:00 ФИТБОЛ Елена 50 мин Зал № 1	19:00 ЗУМБА Михаил 50 мин Зал № 1		
19:00 РАСТЯЖКА+МФР Валерия 50 мин Зал № 2	20:00 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 \$ ЛАТИНА Михаил *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 1	21:00 NEW МАРИЯ Ш \$ ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК 50 мин Зал № 2	21:00 \$ ЛАТИНА Михаил *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 2		