



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Действительно с 21 сентября 2026 г.

Понедельник 21 сентября	Вторник 22 сентября	Среда 23 сентября	Четверг 24 сентября	Пятница 25 сентября	Суббота 26 сентября	Воскресенье 27 сентября
9:00 NEW ТАТЬЯНА Г \$ УМНОЕ ТЕЛО 50 мин Зал № 1	10:00 ИРИНА АКВА-СТАРТ 45 мин Бассейн		10:00 ИРИНА АКВА-ПРО 45 мин Бассейн		10:00 ИРИНА АКВА-ПРО 45 мин Бассейн	
10:00 АНАСТАСИЯ АКВА-МИКС 45 мин Бассейн	10:00 ЕКАТЕРИНА СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Зал № 1	10:00 ЕКАТЕРИНА 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 ЕЛЕНА ФИТБОЛ 50 мин Зал № 1	11:00 ЕКАТЕРИНА РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ 50 мин Зал № 1	11:00 ЕКАТЕРИНА 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 ЕЛЕНА 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 ЕЛЕНА ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Зал № 1
					11:30 ИРИНА Е \$ ТАЗОВОЕ ДНО 50 мин Зал № 2	12:00 ЕЛЕНА РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ 50 мин Зал № 1
13:00 ИЛЬЯ ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1	13:00 ИЛЬЯ ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1	13:00 ВЕРОНИКА ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1	13:00 ИЛЬЯ ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1		12:00 МАРИЯ Ш ТАНЦЫ ВЫЗОВ 50 мин Зал № 1	
14:00 ИЛЬЯ ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1	14:00 ИЛЬЯ ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 2	14:00 ИЛЬЯ ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1	14:00 ИЛЬЯ ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1		13:00 ЮЛИЯ АЙЕНГАРА ЙОГА 90 мин Зал № 2	
					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		<i>Мастер-класс</i>	
					14:00 ЛЕКЦИЯ-ПРАКТИКА "СЕКРЕТЫ ТАЗОВОГО ДНА" Запись по тел. 8(967)025-43-43 Ирина	18:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
16:30 ИЛЬЯ \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА 55 мин Тренажерный Зал	16:30 ИЛЬЯ \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА 55 мин Тренажерный Зал	16:30 ВЕРОНИКА \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА 55 мин Тренажерный Зал	16:30 ИЛЬЯ \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА 55 мин Тренажерный Зал	16:30 ВЕРОНИКА \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА 55 мин Тренажерный Зал	15:00 ИЛЬЯ \$ ПОДРОСТКИ-СИЛА 55 мин Тренажерный Зал	19:00 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 1
17:00 АЛЬБИНА \$ ЛФК-ДЕТИ 50 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	17:00 ВЯЧЕСЛАВ \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Зал № 1	17:00 ВЯЧЕСЛАВ \$ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Зал № 1	20:00 МИХАИЛ \$ ЗУМБА 50 мин 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		19:00 АНАСТАСИЯ АКВА-МИКС 45 мин Бассейн
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 ЕЛЕНА ФИТБОЛ 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 ЕЛЕНА 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 РАСТЯЖКА+МФР 50 мин Зал № 2			
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 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		19:00 МИХАИЛ ЗУМБА 50 мин Зал № 1		
20:00 NEW ВЛАДА ШПАГАТ 50 мин. Зал № 2	20:00 NEW ВЛАДА \$ ЙОГА В ГАМАКАХ 50 мин. Зал № 2		21:00 NEW МАРИЯ Ш \$ ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК 50 мин Зал № 2	21:00 МИХАИЛ \$ ЛАТИНА *НАЧИНАЮЩИЕ Зал № 2 *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 2		

