UP&UP FITNESS Действительно с 16 ноября 2026 г.

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Понедельник 16 ноября	Вторник 17 ноября	Среда 18 ноября	Четверг 19 ноября	Пятница 20 ноября	Суббота 21 ноября	Воскресенье 22 ноября
9:00 Татьяна Г $ УМНОЕ ТЕЛО 50 мин Зал № 1	10:00 Ирина АКВА-ПРО 45 мин Басссейн		10:00 Ирина АКВА-ПРО 45 мин Бассейн	9:00 Татьяна Г $ УМНОЕ ТЕЛО 50 мин Зал № 1	10:00 Ирина АКВА-ПРО 45 мин Басссейн	
10:00 Ирина 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 Елена СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА 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		
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 Елена ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Зал № 1
						12:00 Елена РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ 50 мин Зал № 1
13:00 ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1	13:00 ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1	13:00 ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1	13:00 ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1			13:00 Юстина ВОЛЕЙБОЛ 120 мин 12 ШКОЛА
14:00 ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1	14:00 ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 2	14:00 ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1	14:00 ОФП-ШКОЛА 45 мин Зал № 1			
	14:00 Мария Ш ЗДОРОВАЯ СПИНА 50 мин Зал № 1		13:30 Ирина Е РАСТЯЖКА+МФР 50 мин Зал № 2			
					Предварительная запись	
16:30 Илья $ ПОДРОСТКИ-СИЛА 55 мин Тренажерный Зал	16:30 Илья $ ПОДРОСТКИ-СИЛА 55 мин Тренажерный Зал		16:30 Илья $ ПОДРОСТКИ-СИЛА 55 мин Тренажерный Зал			18:00 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		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 $ ЗУМБА 50 мин Зал № 1	
18:00 Вячеслав $ БОКС-ДЕТИ 50 мин (7-14 лет) Зал № 2		18:00 Инна ПИЛАТЕС 50 мин Зал № 1				
	18:30 АРЕНДА ЗАЛА (ЗАКРЫТЫЙ УРОК) Зал 2	19:00 Татьяна Т СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА 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.	
18:00 Валерия СТРИП-ПЛАСТИКА 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 Елена ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 50 мин Зал № 1	19:00 Михаил ЗУМБА 50 мин Зал № 1	19:00 Ирина АКВА-СТАРТ 45 мин Бассейн	19:00 Елена ФИТБОЛ 50 мин Зал № 1			
19:00 Ирина АКВА-СТАРТ 45 мин Бассейн	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		
19:00 Валерия РАСТЯЖКА+МФР 50 мин Зал № 2	20:00 NEW Влада $ ЙОГА В ГАМАКАХ 50 мин. Зал № 2	20:00 Михаил $ ЛАТИНА *НАЧИНАЮЩИЕ Зал № 1	21:00 Вячеслав БАСКЕТБОЛ 90 мин 12 ШКОЛА	20:00 Михаил $ ЛАТИНА *НАЧИНАЮЩИЕ Зал № 2		
20:00 NEW Влада ШПАГАТ 50 мин. Зал № 2	21:00 Мария Ш $ ТАНЦЫ ВЫЗОВ *углублён. хореография Зал № 1	21:00 Михаил $ ЛАТИНА *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 1		21:00 Михаил $ ЛАТИНА *ПРОДОЛЖАЮЩИЕ Зал № 2		

UP&UP FITNESS