

БОЛЬШОЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ / МАЛЫЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Yoga Daos			Step-N-Sculpt	Low II		
10:00	Functional	Pilates Matwork	Super Sculpt	Pilates II	ABT	Pilates II	ABT
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I Classic	Crazy Round	
12:00	Intro	Stretching	Yoga Daos	Latino	Intro	Healthy Spine	Low I
13:00	Инь-йога (1,5 часа)	Бизнес-класс Step I	Dance Party	Бизнес-класс Step Creation	Бизнес-класс Latino	Бизнес-класс Zumba	Super Sculpt
14:00		Super Sculpt	Бизнес-класс Latino	Super Sculpt	Lady Dance	ABT	
15:00	ABT	Stretching	Port De Bras	Stretching		Basic Step	Йога дыхательная
16:00			Super Sculpt			Lady Dance	
17:00	Interval Training			Step II		Бизнес-класс Belly Dance	
17:30		Pump					
18:00	Super Sculpt	Dance Party	ABT	Functional High Heels	Step I		
18:15							
18:30		Pilates II					
19:00	Crazy Round	High Heels	Interval Training	Upper Body&Tabs Бизнес-класс Pump&Tabs	ABT		
19:15	MFR & Mobility						
19:30		Power Basic					
20:00	Intro			Zumba	Belly Dance		

  большой зал аэробики  
   малый зал аэробики  
 \* - количество мест на занятии ограничено  
 ▶ бизнес-класс  
   стеклянный зал

ЗАЛ ПИЛАТЕС И ЙОГИ / ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
11:00		Бизнес-класс Gyroplastica					
12:00		Kick-Boxing		Kick-Boxing		Kick-Boxing	Boxing
13:30							Йога II (1,5 часа)
14:00				Бизнес-класс Wu-Chi			
17:30		Yoga I					
18:15	Pilates I		Йога II (1,5 часа)	Pilates I			
18:00					Yoga I		
18:30		Tab&Flex					
19:15	Yoga I	Boxing		Stretching Kick-Boxing			

  зал Пилатес и йоги  
   зал единоборств  
 ▶ бизнес-класс

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАЛ / СТЕКЛЯННЫЙ ЗАЛ/ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00		Бизнес-класс TRX*		Бизнес-класс TRX*			
18:00							
18:30							
19:00	Бизнес-класс High Heels			Бизнес-класс High Heels			
20:00		Бизнес-класс TRX*					

  многофункциональный зал  
 \* - количество мест на занятии ограничено  
 ▶ бизнес-класс  
   стеклянный зал

ЗАЛ СПИННИНГА

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
12:00						Spinning Endurance* 45 мин	Бизнес-класс Spinning Interval* 45 мин
13:00				Бизнес-класс Spinning Interval* 45 мин			
18:00	Spinning Interval* 45 мин		Бизнес-класс Spinning Interval* 45 мин	Бизнес-класс Spinning Interval* 45 мин			

  зал спиннинга  
 ▶ бизнес-класс

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ действует с 7 октября 2024 г.



# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 28 июня 2024 г.

## АКВА - АЭРОБИКА

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Aqua Jogger						
9:45							
10:00		Deep Aqua					
11:00			Aqua All		Aqua Interval		Aqua All
12:00				Aqua Mix			
13:00		Aqua Soft				Aqua Tabs	
14:00							
15:00							
15:15							Junior swim
17:00							
18:00		Junior swim		Aqua Tabata			
19:00	Aqua Tabs		Aqua All		Deep Aqua		

 Аква - аэробика     Аква - фитнес     бизнес-класс

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ( Baby 3-6 лет + студия DETI )

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ 30 МИНУТ



ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:30	SmartDeti	SmartDeti	SmartDeti	SmartDeti	DETI бассейн 5-6 лет		
10:15	Примариум 1-2-3	Примариум А-Б-В	Примариум 1-2-3	Примариум А-Б-В	10:30-11:30 Худ.мастерская «Я рисую»		
11:00	Story Telling	I-games baby	English 5-6 лет	I-games 3-6 лет		Tiny Tone 3-6 лет	Маленький гений 3-4 года    Baby Dance 5-6 лет
11:00							Детки+Предки-Вода 1,5-3 года
11:15		Детки+Предки-Вода 1,5-3 года		Детки+Предки-Вода 1,5-3 года			
11:30	Baby Yoga 3-6 лет	Story Telling	Baby Ball 3-6 лет		Baby Dance 3-6 лет	В гостях у сказки 3-6 лет	Маленький гений 5-6 лет    Baby Dance 3-4 года
12:00				Воображариум			
12:15	Flipper Fiesta 3-6 лет				Flipper Fiesta 3-6 лет	Flipper Fiesta 3-4 года	Flipper Fiesta 3-4 года
12:30		Воображариум	I-games Baby				
12:45						Flipper Fiesta 5-6 лет	Flipper Fiesta 5-6 лет
13:15		DETI бассейн 3-4 года	DETI бассейн 5-6 лет				
14:00	SmartDeti	SmartDeti	SmartDeti		SmartDeti		
14:15				SmartDeti			
14:45	Примариум А-Б-В	Примариум 1-2-3	Примариум А-Б-В		Воображариум		
15:00				English 5-6 лет			
15:30	Story Telling	Story Telling	Story Telling		Творческая мастерская		
15:45				Творческая мастерская			

ДЕЙСТВУЕТ С 16 сентября 2024 г.

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ( Baby 3-6 лет + студия DETI )



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ 30 МИНУТ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
16:15	I-games Baby	SmartDeti			I-games Baby		
17:00	SmartDeti	Baby Yoga 3-6 лет	I-games baby 3-6 лет		Пятничное чаепитие "5 o'clock tea"		
17:30	Baby Yoga 3-6 лет		Творческая мастерская	SpinKa Baby 5-6 лет	Baby Yoga 3-6 лет		
17:45		Tiny Tone 3-4 года					
18:00	Примариум А-Б-В 5-6 лет	DETI бассейн 5-6 лет	Примариум А-Б-В 5-6 лет	Baby Gymnast 3-4 года	Примариум А-Б-В 5-6 лет		
18:15		Tiny Tone 5-6 лет		Story Telling 5-6 лет			
18:30	Примариум 1-2-3 5-6 лет	Flipper Fiesta 3-4 года	Примариум 1-2-3 5-6 лет		Примариум 1-2-3 5-6 лет		
18:45			Flipper Fiesta 3-4 года	SmartDeti			
19:00				Flipper Fiesta 5-6 лет			
19:15	Flipper Fiesta 5-6 лет	Flipper Fiesta 5-6 лет	Flipper Fiesta 5-6 лет				
19:30				Flipper Fiesta 3-4 лет			

ДЕЙСТВУЕТ С 16 сентября 2024 г.

Будние дни

Детская комната	10:00	21:00
Детский бассейн	11:00	20:00

Выходные дни

Детская комната	11:00	17:00
Детский бассейн	11:00	17:00

детский тренажерный зал	
детская игровая комната	
детский бассейн	
студия Deti	

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Kids 7-11 лет)



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВСЕХ ЗАНЯТИЙ **45 МИНУТ**

- детский тренажерный зал
- малый зал аэробики
- бизнес-класс
- детский бассейн
- стеклянный зал
- студия Deti
- детская комната

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:45			Swim Team				
11:15						Kids Party	
11:30							Kids Party
12:15						Area Games	
12:30							Kids Gym
13:15						Let's Swim	
13:30							Kids Party
15:45				15:45-16:30 English Kids			
15:45							
16:30				Площадка Kids			
16:45			I-games Kids				
17:00			Kids Yoga				
17:15	Kids Yoga	Площадка Kids	Swim Team	Area Games	Kids Yoga		
18:00		Smart Deti	Kids Party	SpinKa Kids	Funny Ball		
18:15	Kids Party			Kids Party			
18:45		Kids Gym					
19:00					Kids Party		

ДЕЙСТВУЕТ С 30 СЕНТЯБРЯ 2024 г.

## РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАССЕЙНА

	<b>Будние дни</b>
Детская комната	10:00 — 21:00
Детский бассейн	11:00 — 20:00

	<b>Выходные дни</b>
Детская комната	11:00 — 17:00
Детский бассейн	11:00 — 17:00

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Teenager 14-16 лет)

действует с 7 октября 2024 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Yoga Daos						
10:00		Pilates Matwork		Pilates II		Pilates II	
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I	Classic	
12:00	Intro	Stretching	Yoga Daos	Latino	Intro	Healthy Spine	
13:00	Инь-йога (1,5 часа)		Dance Party				
13:15							Junior Gym
13:30							Yoga II (1,5 часа)
14:00					Lady Dance		
14:15						Junior Spinning	
15:00		Stretching	Port De Bras	Stretching		Basic Step	Йога дыхательная
15:15							Junior Swim
16:00						Lady Dance	
17:00	Junior TRX	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym		
18:00		Junior Swim	Dance Party		High Heels	Yoga I	
18:15	Pilates I		Yoga II (1,5 часа)	Pilates II			
18:30		Tab& Flex	Healthy Spine				
19:00		Body Ballet					
19:15	MFR & Mobility	Yoga I			Stretching		
19:30		Yoga I	Power Basic				
20:00	Intro			Zumba	Belly Dance		

-  большой зал аэробики
-  малый зал аэробики
-  зал пилатеса и йоги
-  стеклянный зал
-  большой бассейн
-  тренажёрный зал
-  зал спиннинга
-  многофункциональный зал

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Junior 12-13 лет)

действует с 7 октября 2024 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00	Yoga Daos						
10:00		Pilates Matwork					
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Yoga I	Classic	
12:00	Intro	Stretching	Yoga Daos	Latino	Intro	Healthy Spine	
13:00	Инь-йога (1,5 часа)		Dance Party				
13:15							Junior Gym
13:30							
14:00					Lady Dance		
14:15						Junior Spinning	
15:00		Stretching	Port De Bras	Stretching		Basic Step	Йога дыхательная
15:15							Junior Swim
16:00						Lady Dance	
17:00	Junior TRX	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym	Junior Gym		
18:00		Junior Swim	Dance Party	High Heels	Yoga I		
18:15	Pilates I						
18:30		Tab& Flex	Healthy Spine				
19:00		Body Ballet					
19:15	MFR & Mobility	Yoga I		Stretching			
19:30		Yoga I	Power Basic				
20:00	Intro			Zumba	Belly Dance		

-  большой зал аэробики
-  малый зал аэробики
-  зал пилатеса и йоги
-  стеклянный зал
-  большой бассейн
-  тренажёрный зал
-  зал спиннинга
-  многофункциональный зал