

БОЛЬШОЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ / МАЛЫЙ ЗАЛ АЭРОБИКИ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ			
9:00	Yoga Daos	Бизнес-класс Power Mix		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		Latino	Intro	Healthy Spine	Low I			
13:00	Инь-йога (1,5 часа)	Бизнес-класс Step I	Yoga Daos	Бизнес-класс Latino	Бизнес-класс Step Creation	Бизнес-класс Latino	ABT	Бизнес-класс Zumba	Super Sculpt	Tab's & Flex
14:00	Body Ballet	Super Sculpt	Dance Party	Super Sculpt	Бизнес-класс Wu-Chi	Lady Dance	Basic Step			
15:00	ABT	Бизнес-класс High Heels	Stretching	Stretching					Йога дыхательная	
17:00	Interval Training			Step II						
17:30		Pump								
18:00	Super Sculpt	Dance Party	ABT	Бизнес-класс Basic Step	Functional	High Heels	Step I			
18:15										
18:30		Pilates II								
19:00	Crazy Round	High Heels	Interval Training	Flex 30 мин	Upper Body&Tab's	Бизнес-класс Pump&Tab's	ABT			
19:00										
19:15	MFR & Mobility									
19:30		Power Basic								
20:00	Intro		Latino	Zumba						
20:30										

  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							Yoga II (1,5 часа)
14:30							
18:15	Pilates I		Yoga II (1,5 часа)	Pilates I			
18:00					Tab's+Flex		
18:30		Tab's&Spine					
19:00		Boxing		Kick-Boxing			
19:15	Yoga I			Stretching			
19:30		Yoga I					
19:45			Дыхательная йога (45 мин)				

  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	Бизнес-класс TRX*						
19:00				Бизнес-класс High Heels			

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

ЗАЛ СПИННИНГА

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
12:00						Spinning Interval* 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			

  зал спиннинга
 ▾ бизнес-класс

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

действует с 18 мая 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							
16:15							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 (Kids 7-11 лет)



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВСЕХ ЗАНЯТИЙ **45 МИНУТ**

- детский тренажерный зал
- малый зал аэробики
- детский бассейн
- стеклянный зал
- бизнес-класс

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
11:15		Детки+Предки+Вода		Детки+Предки+Вода		Kids Party Детский бассейн	
11:30							Kids Party Детский бассейн
12:15						Area Games Детский тренажерный зал	
12:30							Kids Yoga Детский тренажерный зал
13:00						Let's Swim Детский бассейн	
13:30							Kids Party Детский бассейн
17:15			Kids Yoga Детский тренажерный зал	Area Games Малый зал аэробики	Funny Ball Детский тренажерный зал		
18:00				SpinKa Kids Стеклянный зал			
18:30			Kids Party Детский бассейн				
18:45							
19:00	Kids Party Детский бассейн	Kids Gym Детский тренажерный зал			Kids Party Детский бассейн		

ДЕЙСТВУЕТ С 25 ЯНВАРЯ 2024 г.

## РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАССЕЙНА

**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

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Baby 3-6 лет)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ 30 МИНУТ



ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:30	Дошколенок 3-4 года						
11:00	Baby Yoga 3-6 лет	Развивающие игры 3-4 года	Baby Ball 3-6 лет	Развивающие игры 3-4 года	Baby Dance 3-6 лет	Tiny Tone 3-6 лет	Маленький гений 3-4 года   Baby Dance 5-6 лет
11:00		English Baby 5-6 лет		English Baby 5-6 лет			
11:30	Дошколенок 5-6 лет		Маленький гений 3-6 лет		Маленький гений 3-6 лет	В гостях у сказки 3-6 лет	Маленький гений 5-6 лет   Baby Dance 3-4 года
12:15	Flipper Fiesta 3-6 лет		Flipper Fiesta 3-6 лет		Flipper Fiesta 3-6 лет	Flipper Fiesta 3-4 года	Flipper Fiesta 3-4 года
12:45						Flipper Fiesta 5-6 лет	Flipper Fiesta 5-6 лет
17:30	Baby Yoga 3-6 лет	Дошколенок 3-4 года		SpinKa Baby 5-6 лет			
18:00	Развивающие игры 3-6 лет	Tiny Tone 3-4 года   Дошколенок 5-6 лет	English Baby 3-4 года	Baby Gymnast 3-4 года   Маленький гений 5-6 лет	В гостях у сказки 3-6 лет		
18:30		Tiny Tone 5-6 лет	English Baby 5-6 лет	Маленький гений 3-4 года			
18:45		Flipper Fiesta 3-4 года		Flipper Fiesta 5-6 лет			
19:15		Flipper Fiesta 5-6 лет	Flipper Fiesta 5-6 лет	Flipper Fiesta 3-4 года			

ДЕЙСТВУЕТ С 25 МАРТА 2024 Г.

	Будние дни		Выходные дни		детский тренажерный зал	платная студия
Детская комната	10:00	21:00	11:00	17:00		
Детский бассейн	11:00	20:00	11:00	17:00	детская игровая комната	детский бассейн

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Junior 12-13 лет)



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВСЕХ ЗАНЯТИЙ 50 МИНУТ

- большой бассейн
- многофункциональный зал
- стеклянный зал
- тренажерный зал
- зал спиннинга

ДЕЙСТВУЕТ С 25 МАРТА 2024 г.

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
13:15							Junior Gym
14:15							Junior Spinning 45 мин
16:15							Junior Swim
17:00	Junior TRX	Junior Tabata		Junior Gym			
18:00		Junior Swim					
19:00							

## РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАССЕЙНА

	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

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (Teenager 14-16 лет)

ДЕЙСТВУЕТ С 18 МАРТА 2024 г.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ 50 МИНУТ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
10:00		Pilates Matwork		Pilates II		Pilates II	
11:00	Pilates Ball	Zumba	Pilates Ball	MFR&Mobility	Classic		
12:00	Yoga I	Yoga Spine		Latino	Intro	Healthy Spine	Low I
13:00	Intro		Yoga I		Yoga Spine		Tabs & Flex
13:15							Junior Gym
13:30							Yoga II 1.5 часа
14:00	Body Ballet		Dance Party		Lady Dance		
14:15							Junior Spinning 45 мин
15:00		Stretching		Stretching			Yoga дыхательная
16:15							Junior Swim
17:00	Junior TRX	Junior Tabata		Junior Gym			
18:00		Dance Party	Junior Swim	High Heels	Step I		
18:15	Pilates I		Healthy Spine	Pilates I	Yoga I		
18:30		Pilates II	Tab&Spine				
19:00		High Heels	Flex 30 мин				
19:15	MFR & Mobility	Yoga I		Yoga II 1.5 часа	Stretching		
19:30		Power Basic	Yoga I				
20:00	Intro	Pilates I		Zumba			

	большой зал аэробики		зал Пилатес и йоги		большой бассейн		тренажерный зал
	малый зал аэробики		многофункциональный зал		стеклянный зал		зал спиннинга

## РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ И ДЕТСКОГО БАССЕЙНА

	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