



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ от 22 января 2019 года

Телефон 8 ( 861 ) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.00 <b>BOXING (\$!)</b> <b>мужчины</b> 55 мин Юлиз	08.00 <b>BOXING (\$!)</b> <b>мужчины</b> 55 мин Юлия	08.00 <b>BOXING (\$!)</b> <b>мужчины</b> 55 мин Юлия			10.00 <b>ММА (\$!)</b> 55 мин Арам	
Дети 5-13 лет 10:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 55 мин Айрат	Дети 6-13 лет 10:00 <b>ММА (\$!)</b> 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 10:00 <b>Тайский бокс</b> 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 10:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 55 мин Айрат	13:00 <b>ММА</b> 55 мин Арам	
12:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> <b>( интенсив )</b> Айрат		12:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> <b>( интенсив )</b> Айрат		12:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> <b>( интенсив )</b> Айрат		
					15:00 <b>БОКС</b> 90 мин Максим	
Дети 5-13 лет 18:00 <b>Тайский бокс</b> 55 мин Айрат	18:00 <b>ММА (\$!)</b> 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 18:00 <b>Тайский бокс(\$!)</b> 55 мин Айрат	19:00 <b>ММА (\$!)</b> 55 мин Павел	Дети 5-13 лет 18:00 <b>Тайский бокс</b> 55 мин Айрат		
19:30 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 90 мин Айрат	Дети 5-13 лет 19:00 <b>Бразильское джиу-джитсу (!)</b> 55 мин Анна	19:30 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 90 мин Айрат	Дети 5-13 лет 19:00 <b>Бразильское джиу-джитсу (\$!)</b> 55 мин Анна	19:30 <b>Тайский бокс</b> 90 мин Айрат	<b>Уровни сложности</b> (* ) – начальный уровень подготовки (** ) – начальный и средний уровень подготовки (***) – высокий уровень подготовки (!) - урок по предварительной записи (\$) – коммерческий урок запись на Джиу-Джитсу ведется до 18.00 дня тренировки на ресепшн клуба запись на Boxing ведется до 19.00 дня тренировки на ресепшн клуба	
20.30 <b>BOXING (\$!)</b> <b>женщины</b> 55 мин Юлия	20:00 <b>БОКС (\$!)</b> <b>интенсив</b> 90 мин Максим	20.30 <b>BOXING (!)</b> <b>женщины</b> 55 мин Юлия	20:00 <b>БОКС (\$!)</b> <b>интенсив</b> 90 мин Максим	20.30 <b>BOXING (\$!)</b> <b>женщины</b> 55 мин Юлия		



# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ от 23 февраля

2019года

Телефон 8 (861) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Студия йоги 9.30 <b>POWER YOGA</b> 90 мин Гелена	Студия йоги 09:30 <b>Йога терапия</b> 55 мин Лилия	Студия йоги 9.30 <b>POWER YOGA</b> 90 мин Гелена	Студия йоги 9:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90мин Анастасия	Студия йоги 9.30 <b>Кундалини йога (\$!)</b> 90 мин Гелена	Студия йоги 09.00 <b>Гибкое тело + ОСАНКА(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	
Зал № 1 10:00 <b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> 55 мин Зарема	Зал№ 1 10:00 <b>BODY UP</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 <b>BODY SCULPT</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 <b>LEGS &amp; BUTS</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 <b>FUNCTIONAL</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия йоги 10.00 <b>ONLY WOMAN(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 10:00 <b>STEP FIT+ POWER</b> 55 мин Самвел
Студия Йоги 11:00 <b>PILATES</b> 55 мин Гелена	Зал № 1 11:00 <b>AeroYOGA + Deepstretch(!)</b> 55 мин Лилия	Зал № 1 12.00 <b>LATINA MIX (\$!)</b> 55 мин Эрик	Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 11:00 <b>Суставная гимнастика</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 10:00 <b>BOSU</b> 55 мин Зарема	Ст. сайкла 11:00 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел
					Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 12:00 <b>FIT BALL POWER</b> 55 мин Самвел
					Зал № 1 12:00 <b>AERO YOGA (!)</b> 55мин Ольга Голубничая	Зал № 1 13:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА (\$!)</b> 55 мин Самвел
		Студия йоги 16:00 <b>Honey DANCE(\$!)</b> 55 мин Эльнара			Зал№1 13.00 *** <b>Фитнес мама(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия йоги 14:00 *** <b>POLE DANCE (\$!)</b> 55 мин Самвел
Студия йоги 17:00 <b>STRIPPLASTIC(\$!)</b> 55 мин Эльнара		Зал№ 1 17:30 <b>FIT BALL POWER</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия йоги 17.30 <b>Гибкое тело + ОСАНКА(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая		Зал №1 15:00 <b>Step AERO(\$!)</b> 55 мин Валерия	Зал № 1 14:00 <b>LATINA MIX(\$!)</b> 55 мин Эрик
Зал №1 17:30 <b>STRETCHING (\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева		Студия йоги 17:30 <b>STRETCHING (\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева	Зал № 1 17:30 <b>TOTAL BODY</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 17:30 <b>Aero yoga(!)</b> 55 мин Лилия		
Студия Йоги 18:00 <b>CORE 30</b> 30 мин Никита	Студия йоги 17.30 <b>LIGHT FITNESS (50+)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал№ 1 18:30 <b>Суставная гимнастика</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал №1 18:30 <b>Step Interval</b> 55 мин Валерия	Студия Йоги 17:30 *** <b>POLE DANCE(\$!)</b> 55 мин Самвел		
Зал№1 18:30 <b>ZUMBA</b> 55 мин Анна	Зал № 2 18:30 <b>Пресс, бедра ,ягодицы ПЕТЛИ TRX(\$!)</b> 55 мин Самвел	Зал № 2 18:30 <b>FITNESS MIX(\$!)</b> <b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА петли TRX</b> 55 мин Никита	ТЗ 18:30 <b>Brazilian BOOTY(\$!)</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 18:30 <b>ZUMBA STEP</b> 55 мин Эльнара		
Студия йоги 18:30 <b>CARDIO STRIKE</b> 55 мин Никита	Зал № 1 18:30 <b>Step Interval</b> 55 мин Валерия	Студия йоги 18:30 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Александр Седуев	Студия йоги 18.30 <b>PILATES</b> 55 мин Голубничая	Студия Йоги 18:30 <b>Миофасциальный релиз</b> 55 мин Самвел		
Ст. сайкла 19:30 <b>FITNESS MIX( \$!) CYCLE</b> 55 мин Никита	ТЗ 18:30 <b>Brazilian BOOTY(\$!)</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 19:30 <b>FUNCTIONAL</b> 55 мин Никита	Зал № 1 19:30 <b>BODY PUMP</b> 55 мин Зарема	Зал №1 19:30 <b>FITNESS MIX(\$!)</b> <b>Силовая тренировка</b> 55 мин Никита		
Студия йоги 19:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Ольга	Студия йоги 18.30 <b>STRIP PLASTIC</b> 55 мин	Зал№2 19:30 <b>ZUMBA(\$!)</b> 55 мин	Зал№2 19:30 <b>Пресс, бедра ,ягодицы</b> 55 мин	Студия Йоги 19:30 <b>Honey DANCE</b> 55 мин		

Россини	Ольга Голубничая	Анна	<b>ПЕТЛИ TRX(\$!)</b> 55 мин Самвел	Эльнара	
Зал № 1 19:30 <b>LEGS &amp; BUTS</b> 55 мин Самвел	Студия йоги 19:30 <b>ONLY WOMAN(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	ГЗ 19:30 <b>ШПАГАТ(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия йоги 19:30 <b>ONLY WOMAN(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Ст. сайкла 19:30 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Александр Седуев	
Зал № 2 19:30 <b>Honey DANCE(\$!)</b> 55 мин Эльнара	Зал № 1 19:30 <b>TOTAL BODY</b> 55 мин Зарема	Студия йоги 19:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Ольга Россини	Зал № 1 20:30 <b>Latina</b> 55 мин Эрик	Зал № 2 19.30 <b>WYG</b> <b>(Woman's yoga gymnastics (\$!))</b> 55 мин Ольга Россини	
Зал № 1 20:30 <b>STRETCHING</b> 55 мин Эльнара	Зал № 1 20:30 <b>PILATES props</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 20:30 <b>CORE 30</b> 30 мин Никита	Зал № 2 20:30 <b>ШПАГАТ(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия йоги 20.30 <b>YOGA Nidra(\$!)</b> 55 мин Ольга Россини	<b>( ! )</b> - урок по предварительной записи <b>( \$! )</b> - коммерческий урок (запись у тренера) <b>***</b> - урок по абонементу на месяц
Зал БИ 20:30 *** <b>BOXING (\$!)</b> 55 мин Юлия	Студия йоги 20:30 *** <b>POLE DANCE(\$!)</b> 55 мин Самвел	Зал БИ 20:30 <b>BOXING</b> 55 мин Юлия	Студия йоги 20:30 *** <b>POLE DANCE(\$!)</b> 55 мин Самвел	Зал БИ 20:30 *** <b>BOXING (\$!)</b> 55 мин Юлия	

## РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

Телефон: 8 (861) 944 – 44 – 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>8:00 – 15:00</b> <b>AQUABABY(\$)</b> грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Эдуард	10-13 лет 9:00 *Swimming (!) 45 мин Александра	<b>8:00 – 15:00</b> <b>AQUABABY(\$)</b> грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Александра, Эдуард	10-13 лет 9:00 *Swimming (!) 45 мин Александра	<b>8:00 – 15:00</b> <b>AQUABABY(\$)</b> грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Александра, Эдуард	10-13 лет 9:00 *Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александра	<b>8:00 – 18:00</b> <b>AQUABABY(\$)</b> грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Эдуард, Александра
	11:00 Новое занятие! Аква-мама (\$!) 45 мин. Наталья		11:00 Новое занятие! Аква-мама (\$!) 45 мин. Наталья		7-9 лет 10:00 Дельфины (!) 45 мин Александра	
11:00 *Aqua Cardio 45 мин Александр Хартян	<b>15:00-21:00</b> <b>AQUA BABY(\$)</b> грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Эдуард	11:00 *Aqua Dumbbells 45 мин Александр Хартян	<b>15:00-21:00</b> <b>AQUABABY(\$)</b> грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Эдуард	11:00 *Aqua Mix 45 мин Александр Хартян	10-13 лет 11:00 *Swimming (!) 45 мин Александра	
	12:00 * Aqua Freestyle 45 мин Наталья		12:00 *Aqua Mix 45 мин Наталья	10-13лет 16:30 * Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александр	12:00 *Aqua Mix(\$!) интенсив 45 мин Александр Хартян	
10-13лет 16:30 * Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александр	10-13 лет 17:00 *Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александра	10-13лет 16:30 * Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александр	10-13 лет 17:00 *Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александра	7-9 лет 17:00 Дельфины (!) 45 мин Владислав		
7-9 лет 17:00 Дельфины (!) 45 мин Владислав	7-9 лет 18:00 Дельфины (!) 45 мин Александра	<b>17:00-21:00</b> <b>AQUA BABY(\$)</b> грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Александра	7-9 лет 18:00 Дельфины (!) 45 мин Александра	5-6 лет 18:00 Flaunder (!) 45 мин Александр Хартян	<b>08:00-18:00</b> <b>AQUABABY(\$)</b> грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Эдуард	
5-6 лет 18:00 Flaunder (!) 45 мин Александр Хартян	10-13 лет 19:00 *Swimming (!) 45 мин Александра	19:00 Новое занятие! Aqua Boots & Upper body + Tabs (\$!) 45 мин. Наталья	7-9 лет 18:00 * Дельфины(\$!) 45 мин Александр			
3-4 лет 19:00 Лягушата (!) 45 мин Эдуард	5-7 лет 19:00 Новое занятие! Аквааэробика (!) 30 мин Наталья		10-13 лет 19:00 *Swimming (!) 45 мин Александра	3-4 лет 19:00 Лягушата (!) 45 мин Эдуард	☎ - урок по предварительной записи ☆ - урок для подготовленных \$ - коммерческий урок ☺ - детский бассейн	
20:30 *Aqua Cardio 45 мин Александр Хартян	20:00 *AQUA START (!) 55 мин Александр	20:30 *Aqua Mix 45 мин Александр Седуев	20:00 *AQUA START(\$!) 55 мин Александр	20:30 *Aqua Dumbbells 45 мин Александр Хартян		Администрация клуба оставляет за собой право поменять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание занятий