



РАСПИСАНИЕ

ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ от 13 мая 2019года

Телефон 8 (861) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	Ст. сайкла 09:00 CYCLE (!) 55 мин Валерия	Студия Йоги 09:00 PILATES 55 мин Зарема	Студия Йоги 9:30 НАТНА YOGA 90мин Анастасия		Студия Йоги 09:00 Гибкое тело + ОСАНКА(\$!) 55 мин Голубничая Ольга	
Зал №1 10:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 55 мин Валерия	Студия Йоги 09:30 Йога терапия 55 мин Лилия	Зал №1 10:00 BODY SCULPT 55 мин Зарема	Зал №1 10:00 LEGS & BUTS 55 мин Зарема	Зал №1 10:00 FUNCTIONAL 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 10:00 ONLY WOMAN(\$!) 55 мин Голубничая Ольга	Зал №1 10:00 STEP FIT+ POWER 55 мин Самвел
	Зал №1 10:00 BODY UP 55 мин Зарема		Зал №1 11:00 STRETCHING 55 мин Зарема	Зал №1 11:00 Суставная гимнастика 55 мин Ольга Голубничая	Зал №1 10:00 BOSU 55 мин Зарема	Ст. сайкла 11:00 CYCLE (!) 55 мин Самвел
	Зал №1 11:00 AeroYOGA + Deepstetch(!) 55 мин Лилия				Зал №1 11:00 STRETCHING 55 мин Голубничая Ольга	Зал №1 12:00 FIT BALL POWER 55 мин Самвел
			Студия Йоги 16:30 *** POLE FITNESS(\$!) <i>акробатика на пилоне</i> 55 мин Инела		Зал №1 12:00 AERO YOGA (!) 55мин Голубничая Ольга	Зал №1 13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА (\$!) 55 мин Самвел
Студия Йоги 17:00 STRIPPLASTIC(\$!) 55 мин Эльнора		Студия Йоги 16:00 Honey DANCE(\$!) 55 мин Эльнора	Студия Йоги 17:30 Гибкое тело + ОСАНКА(\$!) 55 мин Голубничая Ольга	Зал№2 17:30-18.30 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС KINGFIT 60 мин.	Зал №1 15:00 Step AERO(\$!) 55 мин Валерия	Студия Йоги 14:00 *** POLE DANCE (\$!) 55 мин Самвел
Зал №1 17:30 STRETCHING (\$!) 55 мин Ангелина Бондарева		Зал№1 17:30 FIT BALL POWER 55 мин Ольга Голубничая	Зал №1 17:30 TOTAL BODY 55 мин Зарема	Зал №1 17:30 Aero yoga(!) 55 мин Лилия		Зал №1 14:00 LATINA MIX(\$!) 55 мин Эрик
Студия Йоги 18:00 CORE 30 30 мин Никита	Зал№1 17:30 LIGHT FITNESS (50+) 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 17:30 STRETCHING (\$!) 55 мин Ангелина Бондарева	Зал №1 18:30 Step Advance 55 мин Валерия	Студия Йоги 17:30 *** POLE DANCE(\$!) 55 мин Самвел		
Зал№1 18:30 ZUMBA 55 мин Анна	Зал №1 18:30 Step Advance 55 мин Валерия	Зал№1 18:30 Суставная гимнастика 55 мин Ольга Голубничая	Зал №2 18:30 Brazilian BOOTY(\$!) 55 мин Зарема	Зал №1 18:30 ZUMBA STEP 55 мин Эльнора		
Студия Йоги 18:30 CARDIO STRIKE 55 мин Никита	Зал№2 18:30 Brazilian BOOTY(\$!) 55 мин Зарема	Студия Йоги 18:30 DANCE MIX 55 мин Александр Седуев	Студия Йоги 18:30 PILATES 55 мин Голубничая Ольга	Студия Йоги 18:30 Миофасциальный релиз 55 мин Самвел		
Ст. сайкла 19:30 FITNESS MIX(\$!) CYCLE 55 мин Никита	Студия Йоги 18:30 STRIP PLASTIC 55 мин Ольга Голубничая	Зал №1 19:30 FUNCTIONAL 55 мин Никита	Зал №1 19:30 BODY PUMP 55 мин Зарема	Зал №1 19:30 FITNESS MIX(\$!) Силовая тренировка 55 мин Никита		
Студия Йоги 19:30 НАТНА YOGA 90 мин Россини	Студия Йоги 19:30 ONLY WOMAN(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Зал№2 19:30 ZUMBA(\$!) 55 мин Анна	Зал№2 19:30 Пресс, бедра ,ягодицы ПЕТЛИ TRX(\$!) 55 мин Самвел	Студия Йоги 19:30 Honey DANCE 55 мин Эльнора		
Зал №1 19:30	Зал №1 19:30	ТЗ 19:30	Студия Йоги 19:30	Ст. сайкла 19:30		

LEGS & BUTS	TOTAL BODY	ШПАГАТ(\$!)	ONLY WOMAN(\$!)	CYCLE (!)		
55 мин Валерия	55 мин Зарема	55 мин Ольга Голубничая	55 мин Ольга Голубничая	55 мин Самвел		
Зал № 2 19:30 Honey DANCE(\$!) 55 мин Эльнара	Зал№2 19:30-21.30 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС KINGFIT 120 мин.	Студия йоги 19:30 НАТНА YOGA 90 мин Ольга Россини	Зал № 1 20:30 Latina 55 мин Эрик	Зал №2 19.30 WYG (Woman's yoga gymnastics (\$!)) 55 мин Ольга Россини		
Зал№1 20:30 STRETCHING 55 мин Эльнара	Зал № 1 20:30 PILATES props Ольга Голубничая	Зал№1 20:30 CORE 30 30 мин Никита	Зал № 2 20:30 ШПАГАТ(\$!) Ольга Голубничая	Студия йоги 20.30 YOGA Nidra(\$!) 55 мин Ольга Россини	(!) - урок по предварительной записи (\$!) - коммерческий урок (запись у тренера) *** - урок по абонементу на месяц	
Зал БИ 20:30 *** BOXING (\$!) 55 мин Юлия	Студия йоги 20:30 *** POLE FITNESS(\$!) <i>акробатика на пилоне</i> 55 мин Инела	Зал БИ 20:30 BOXING 55 мин Юлия	Студия йоги 20:30 *** POLE DANCE(\$!) 55 мин Самвел	Зал БИ 20:30 *** BOXING (\$!) 55 мин Юлия		



РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ с 21 февраля 2018 года

Телефон 8 (861) 944 – 44 – 01

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
3–10 лет 11:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45мин. ДК	3–10 лет 11:00 ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–10лет 11:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3–7лет 11:00 ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–10лет 11:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин. ДК	3–6лет 10:00 ТОПТЫЖКА 45мин. ДК	3–10 лет 10:00 МИР СКАЗОК 30 мин. ДК
7–10 лет 12:00 ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК	3–13лет 12:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 20мин. ДК	7–10 лет 12:00 ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК	3–7лет 12:00 МИР СКАЗОК 30мин. ДК	7–10 лет 12:00 ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК	4–9лет секция 11:00 Гимнастика для девочек(\$) <i>Ангелина Бондарева</i> 55 мин. Студия йоги	7–10 лет 11:00 ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК
3–10 лет 12:30 МИР СКАЗОК 30 мин. ДК	3–6 лет 12:30 BABYFITNESS 20мин. ДК	3–10 лет 12:30 Читалочка 30 мин. ДК	3–7лет 12:30 BABYFITNESS 20мин. ДК	3–10 лет 13:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45мин. ДК	3–10лет 12:00 ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–13лет 11:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК
3–10 лет 16:30 ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	–10 лет 14:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45мин. ДК	3–10 лет 16:30 ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–10 лет 14:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45мин. ДК	3–7лет 16:30 BABYFITNESS 20мин. ДК	5–9лет 14:00 ОФП(!) <i>Александр Дмитриенко</i> 30мин. Студия йоги	3–13 лет 12:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК
3–10лет 18:15 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3–10 лет 16:30 ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–6лет 16:30 BABYFITNESS 20мин. ДК	3–10 лет 16:30 ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–10 лет 16:30 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45мин. ДК	3–10 лет 14:00 МИР СКАЗОК 30 мин. ДК	3–7лет 13:00 BABYFITNESS 20мин. ДК
3–7лет 17:15 BABYFITNESS 20мин. ДК	3–10лет 17:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК	3–13 лет 17:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК	3–10лет 17:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК	3–10лет 17:30 ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–10лет 16:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3–10лет 16:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 20мин. ДК
3–13 лет 18:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК	3–7лет 18:00 BABYFITNESS 20мин. ДК	3–10лет 17:45 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК	5–9лет 19:00 FITNESS kids(!) 30мин. ЗАЛ2 Самвел	3–10лет 18:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК		
5-13 лет 18:30 HIP HOP (!) (NEW) 55мин ЗАЛ2 Анна	4–9 лет секция 19:30 Гимнастика для девочек(\$!) <i>Ангелина Бондарева</i> 55 мин. Студия Йоги	3–10лет 18:15 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	4–9 лет секция 19:30 Гимнастика для девочек(\$!) <i>Ангелина Бондарева</i> 55 мин. Студия Йоги	5-13 лет 18:30 HIP HOP (!) (NEW) 55мин ЗАЛ2 Анна		
3–7лет 19:00 УРОКИ ЧТЕНИЯ 45мин. ДК	3–10лет 19:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3–7лет 19:00 УРОКИ ЧТЕНИЯ 45мин. ДК	3–10лет 19:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3–7лет 19:00 УРОКИ ЧТЕНИЯ 45мин. ДК	(!) - урок по предварительной записи на ресепшн клуба (\$) - коммерческий урок (\$!) секция - блок уроков по отдельной оплате (запись у тренера)	
3–13 лет 20:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК	3–7лет 20:00 МИР СКАЗОК 45мин. ДК	3–13 лет 20:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК	3–7лет 20:00 МИР СКАЗОК 45мин. ДК	3–13 лет 20:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК		

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8.00.	8:00 – 15:00 \$ ☺ AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет	45 мин ☎ \$ Оздоровительное плавание 60+ Александра Палий	8:00 – 15:00 \$ ☺ AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет	45 мин ☎ \$ Оздоровительное плавание 60+ Александра Палий	8:00 – 15:00 \$ ☺ AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 18:00 \$ ☺ AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет
9.00.		10-13 лет 45 мин ☎ Swimming Александра Палий		10-13 лет 45 мин ☎ Swimming Александра Палий			
10.00.		Aqua Freestyle ★ 45 мин Наталья Курочкина		Aqua power ★ 45 мин Наталья Курочкина		10-13 лет 45 мин ☎ \$ Спортивное плавание Александра Палий	
11.00.	Aqua Cardio 45 мин Наталья Курочкина		Aqua Dumbells 45 мин Наталья Курочкина		Aqua Mix 45 мин Наталья Курочкина	10-13 лет 45 мин ☎ Swimming Александра Палий	
16.00.		7-9 лет 45 мин ☎ ПЛАВАНИЕ Олег Громовой		7-9 лет 45 мин ☎ ПЛАВАНИЕ Олег Громовой			
17.00.	10-13 лет 45 мин ☎ \$ Спортивное плавание Александр Дмитриенко	10-13 лет 45 мин ☎ \$ Спортивное плавание Александра Палий	10-13 лет 45 мин ☎ \$ Спортивное плавание Александр Дмитриенко	10-13 лет 45 мин ☎ \$ Спортивное плавание Александра Палий	10-13 лет 45 мин ☎ \$ Спортивное плавание Александр Дмитриенко	8:00 – 18:00 \$ ☺ AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет	
18.00.	5-6 лет 45 мин ☎ ☺ Flaunder Эдуард Байтемиров		17:00 – 21:00 \$ ☺ AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		5-6 лет 45 мин ☎ ☺ Flaunder Эдуард Байтемиров	<ul style="list-style-type: none"> ☎ - урок по предварительной записи ★ - урок для подготовленных \$ - коммерческий урок ☺ - детский бассейн <p>Рекомендуем посещать уроки, соответствующие своему уровню подготовленности!</p> <p>Администрация клуба оставляет за собой право менять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание занятий.</p>	
18.30.	3-4 лет 30 мин ☎ ☺ Лягушата Эдуард Байтемиров				3-4 лет 30 мин ☎ ☺ Лягушата Эдуард Байтемиров		
	7-9 лет 45 мин ☎ ПЛАВАНИЕ Владислав Корнилов		7-9 лет 45 мин ☎ \$ ПЛАВАНИЕ Владислав Корнилов		7-9 лет 45 мин ☎ ПЛАВАНИЕ Владислав Корнилов		
19.00	5-7 лет 30 мин ☎ ☺ Плавание в ластах Олег Громовой	10-13 лет 45 мин ☎ Swimming Александра Палий		10-13 лет 45 мин ☎ Swimming Александра Палий	5-7 лет 30 мин ☎ ☺ Плавание в ластах Олег Громовой		
20.00		45 мин ☎ \$ Aqua Boots & Upper bod Наталья Курочкина		Новое занятие! 45 мин ☎ Aqua MAN Наталья Курочкина			
20.30	Aqua Cardio 45 мин Наталья Курочкина		Aqua Mix 45 мин Александр Седуев		Aqua Dumbells 45 мин Александр Седуев		



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ от 22 января 2019 года

Телефон 8 (861) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.00 BOXING (\$!) мужчины 55 мин Юлиз	08.00 BOXING (\$!) мужчины 55 мин Юлия	08.00 BOXING (\$!) мужчины 55 мин Юлия			10.00 ММА (\$!) 55 мин Арам	
10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат	10:00 ММА (\$!) 55 мин Арам	10:00 Тайский бокс 55 мин Айрат		10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат	13:00 ММА 55 мин Арам	
12:00 Тайский бокс (\$!) (интенсив) Айрат		12:00 Тайский бокс (\$!) (интенсив) Айрат		12:00 Тайский бокс (\$!) (интенсив) Айрат		
					15:00 БОКС 90 мин Максим	
18:00 Тайский бокс 55 мин Айрат	18:00 ММА (\$!) 55 мин Арам	18:00 Тайский бокс(\$!) 55 мин Айрат	19:00 ММА (\$!) 55 мин Павел	18:00 Тайский бокс 55 мин Айрат		
19:30 Тайский бокс (\$!) 90 мин Айрат	19:00 Бразильское джиу-джитсу (!) 55 мин Анна	19:30 Тайский бокс (\$!) 90 мин Айрат	19:00 Бразильское джиу-джитсу (\$!) 55 мин Анна	19:30 Тайский бокс 90 мин Айрат	Уровни сложности (*) – 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 BOXING (\$!) женщины 55 мин Юлия	20:00 БОКС (\$!) интенсив 90 мин Максим	20.30 BOXING (!) женщины 55 мин Юлия	20:00 БОКС (\$!) интенсив 90 мин Максим	20.30 BOXING (\$!) женщины 55 мин Юлия		