



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 06.02.19

8 (861)244-22-14
ул.Российская , д.297

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
Марина	09:00			Марина	09:00			Марина	09:00				*- уровень для начинающих **-средний уровень ** -высокий уровень !\$- бизнес класс по предварительной записи и оплате
киокушинкай детс Prof !	\$			киокушинкай детс Prof !	\$			киокушинкай детс Prof !	\$				
55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор				
Андрей	18:00			Андрей	18:00			Андрей	18:00	Денис	11:00		
Боевое САМБО 7+				Боевое САМБО 7+				Боевое САМБО 3-6 лет		BOXING !	\$		
55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор	55 мин	ал единобор		
Марина	19:00			Марина	19:00			Марина	19:00				
киокушинкай для всех !	\$			киокушинкай для всех !	\$			киокушинкай детс Prof !	\$				
55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор				
Андрей	20:00	Денис	19:30	Андрей	20:00	Денис	19:30	Андрей	20:00				
БОКС !	\$	BOXING !	\$	БОКС !	\$	BOXING !	\$	БОКС !	\$				
90 мин	зал единобор	90 мин	зал единобор	90 мин	зал единобор	90 мин	зал единобор	90 мин	зал единобор				

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО с 04.02.19

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7-13 лет 9:00 Дельфины 45 мин Татьяна		7 - 13 лет 09:00 Дельфины 45 мин Татьяна		7-13 лет 09:00 Дельфины 45 мин Татьяна	** 10:00 AQUA DANCE 45 мин Эрик	** 10:00 ТОНКАЯ ТАЛИЯ \$! 45 мин Анастасия
** 10:00 Aqua Мама 45 мин Татьяна	** 10:00 Плаваем все ! \$ 45 мин Татьяна	** 10:00 Aqua Мама 45 мин Татьяна		** 10:00 Aqua Best Fit 45 мин Анастасия	3-4 лет 11:00 Лягушата ! 45 мин	
* 11:00 Aqua Start 45 мин Татьяна	** 11:00 Aqua Mix 45 мин Татьяна	* 11:00 Aqua Start 45 мин Татьяна	** 11:00 Aqua MIX 45 мин Анна			
** 13:00 AQUA DANCE \$! 45 мин Эрик						
			3-4 лет 17:00 Лягушата \$! 45 мин Анна			\$ - бизнес класс по предварительной оплате
	5-6 лет 18:00 Flaunder ! 45 мин Анна		5-6 лет 18:00 Flaunder ! 45 мин Анна			! - по предварительной записи
3-4 лет 17:30 Лягушата ! 45 мин Денис	7 - 10 лет 18:00 Дельфины 45 мин Татьяна	3-4 лет 17:30 Лягушата ! 45 мин Анна	7 - 10 лет 18:00 Дельфины 45 мин Татьяна			* - уровень для начинающих
	*** 19:00 Aqua CARDIO 45 мин Анна	** 19:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна	** 19:00 Aqua Aerobics 45 мин Анна	*** 19:00 Aqua CARDIO 45 мин Татьяна		** - средний уровень
	* все 20:00 SWIMMING 45 мин Татьяна	** 20:00 Aqua Dumbbells 45 мин Анна	* все 20:00 SWIMMING 45 мин Татьяна	** 20:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна		*** - высокий уровень
** 20:00 Deep Aqua 45 мин Анна	** 20:00 SWIMMING 45 мин Татьяна	** 20:00 Aqua Dumbbells 45 мин Анна	** 20:00 SWIMMING 45 мин Татьяна	** 20:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна		

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7-13 лет 9:00 ДЕЛЬФИНЫ	Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА	7-13 лет 9:00 ДЕЛЬФИНЫ	Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА	7-13 лет 9:00 ДЕЛЬФИНЫ	7-12 лет 9:00 BREAKDANCE \$!	Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА
45 мин Татьяна Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА	30 мин ПЛК Для всех возрастов 11:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК	45 мин Татьяна Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА	30 мин ПЛК Для всех возрастов 11:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК	45 мин Татьяна Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА	55 мин Игорь Для всех возрастов 10:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	30 мин ПЛК Для всех возрастов 11:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ
30 мин ПДК Для всех возрастов 11:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	45 мин ПДК Для всех возрастов 12:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	30 мин ПДК Для всех возрастов 11:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	45 мин ПДК Для всех возрастов 12:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	30 мин ПДК Для всех возрастов 11:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	45 мин ПДК Для всех возрастов 11:00 ЛФК	9+ 55 мин FUNCTIONAL
45 мин ПДК Для всех возрастов 12:00 СЧИТАЛОЧКА	30 мин ПДК Для всех возрастов 12:30 ПЛАСТИЛИНКА	45 мин ПДК Для всех возрастов 12:00 ЭСТАФЕТЫ	30 мин ПДК Для всех возрастов 12:30 СКАЗКА	45 мин ПДК Для всех возрастов 12:00 ЭСТАФЕТЫ	30 мин ПДК Для всех возрастов 11:30 YOGA KIDS	Для всех возрастов 12:00 LEDY&GENTELMAN
30 мин Эрик Для всех возрастов 12:00 ZUMBA KIDS	30 мин ПДК Для всех возрастов 13:00 ЭСТАФЕТЫ	30 мин ПДК Для всех возрастов 12:30 ЭЙНШТЕЙН	45 мин ПДК Для всех возрастов 13:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	30 мин ПДК Для всех возрастов 12:30 ЭЙНШТЕЙН	30 мин ПДК Для всех возрастов 11:00 ЛЯГУШАТА!	30 мин ПДК 3-7 лет BELLY DANCE
30 мин Эрик Для всех возрастов 12:30 ЭЙНШТЕЙН	30 мин ПДК 4-6 лет BREAKDANCE	45 мин ПДК Для всех возрастов 13:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	30 мин ПДК Для всех возрастов 14:00 ЭСТАФЕТЫ	45 мин ПДК Для всех возрастов 13:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	45 мин Денис Для всех возрастов 12:00 ZUMBA KIDS	8+ 30 мин Анастасия BELLY DANCE
45 мин ПДК Для всех возрастов 13:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	55 мин Игорь 7-12 лет 16:00 LEDY&GENTELMAN	30 мин ПДК Для всех возрастов 14:00 ПЛАСТИЛИНКА	30 мин ПДК 4-6 лет 16:00 BREAKDANCE	30 мин ПДК Для всех возрастов 14:00 ПЛАСТИЛИНКА	30 мин Эрик Для всех возрастов 12:30 ЭЙНШТЕЙН	30 мин Анастасия Для всех возрастов 12:30 СЧИТАЛОЧКА
30 мин ПДК Для всех возрастов 14:00 ПЛАСТИЛИНКА	45 мин ПДК 7-12 лет 17:00 BREAKDANCE	45 мин ПДК Для всех возрастов 15:00 СКАЗКА	55 мин Игорь 7-12 лет 16:00 ЭЙНШТЕЙН	45 мин ПДК Для всех возрастов 15:00 СКАЗКА	45 мин ПДК 7+ 12:30 ХОРЕОГРАФИЯ	30 мин ПДК Для всех возрастов 13:00 ЭЙНШТЕЙН
45 мин ПДК Для всех возрастов 15:00 ЭСТАФЕТЫ	55 мин Игорь Для всех возрастов 17:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	45 мин ПДК Для всех возрастов 16:00 ИГРАЛОЧКА	45 мин ПДК 7-12 лет 17:00 BREAKDANCE !\$	45 мин ПДК Для всех возрастов 16:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	30 мин Наталья 3-6 лет 13:00 ХОРЕОГРАФИЯ	45 мин ПДК Для всех возрастов 14:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ
30 мин ПДК Для всех возрастов 16:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК	45 мин Анна 5-6 лет 18:00 FLAUNDER!	30 мин ПДК Для всех возрастов 16:30 СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ	55 мин Игорь 4-6 лет 17:00 ЭЙНШТЕЙН	30 мин ПДК Для всех возрастов 16:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК	30 мин Наталья 3-6 лет 13:00 ХОРЕОГРАФИЯ	30 мин ПДК Для всех возрастов 14:30 ПЛАСТИЛИНКА
45 мин ПДК Для всех возрастов 17:30 СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ !\$	30 мин ПДК 7-10 лет 18:00 ДЕЛЬФИНЫ	45 мин ПДК Для всех возрастов 17:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК	45 мин ПДК 4-6 лет 17:30 СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ !\$	45 мин ПДК Для всех возрастов 17:30 ЭСТАФЕТЫ	45 мин ПДК Для всех возрастов 14:00 ИГРАЛОЧКА	45 мин ПДК Для всех возрастов 15:30 СКАЗКА
55 мин Наталья 3-4 лет 17:30 ЛЯГУШАТА!	45 мин Татьяна Для всех возрастов 18:00 ИГРАЛОЧКА	45 мин ПДК 3-4 лет 17:30 ЛЯГУШАТА!	55 мин Наталья Для всех возрастов 18:00 СЧИТАЛОЧКА	30 мин ПДК 3-6 лет 18:00 БОЕВОЕ САМБО	30 мин ПДК Для всех возрастов 14:30 ЭСТАФЕТЫ	45 мин ПДК Для всех возрастов 16:30 ЭСТАФЕТЫ
45 мин Денис 7+ 18:00 БОЕВОЕ САМБО	30 мин ПДК 3-6 лет 18:30 ХОРЕОГРАФИЯ	45 мин Анна 7+ 18:00 БОЕВОЕ САМБО	30 мин ПДК 5-6 лет 18:00 FLAUNDER!	55 мин Андрей 3-6 лет 18:00 СHEERLEADING SPORT	30 мин ПДК Для всех возрастов 15:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	30 мин ПДК Для всех возрастов 17:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ
55 мин Андрей Для всех возрастов 17:30 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	30 мин Наталья 7+ 19:00 ХОРЕОГРАФИЯ	55 мин Андрей 7+ 18:00 СHEERLEADING SPORT	45 мин Анна 7-10 лет 18:00 ДЕЛЬФИНЫ	55 мин Елена Для всех возрастов 18:00 ИГРАЛОЧКА	45 мин ПДК 16:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	45 мин ПДК Для всех возрастов 18:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ
45 мин ПДК Для всех возрастов 18:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	30 мин ПДК Для всех возрастов 18:30 ЭСТАФЕТЫ	55 мин Елена Для всех возрастов 18:30 LEDY&GENTELMAN	45 мин Татьяна 9+ 18:30 FUNCTIONAL	30 мин ПДК Для всех возрастов 18:30 LEDY&GENTELMAN	30 мин ПДК Для всех возрастов 16:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК	30 мин ПДК Для всех возрастов 18:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ
30 мин ПДК Для всех возрастов 19:00 LEDY&GENTELMAN	30 мин ПДК Для всех возрастов 19:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	30 мин ПДК Для всех возрастов 19:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	55 мин Для всех возрастов 18:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	30 мин ПДК Для всех возрастов 19:00 ЭСТАФЕТЫ	45 мин ПДК Для всех возрастов 17:30 СЧИТАЛОЧКА	45 мин ПДК Для всех возрастов 19:30 ИГРАЛОЧКА
30 мин ПДК Для всех возрастов 19:30 ИГРАЛОЧКА	30 мин ПДК Для всех возрастов 19:30 ЭЙНШТЕЙН	30 мин ПДК Для всех возрастов 19:30 СЧИТАЛОЧКА	45 мин ПДК Для всех возрастов 19:30 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	30 мин ПДК Для всех возрастов 19:30 ЛФК	30 мин ПДК Для всех возрастов 18:00 ЭСТАФЕТЫ	30 мин ПДК ! Занятия по предварительной записи; \$ Занятия по предварительной записи и оплате
30 мин ПДК Для всех возрастов 20:00 ЭСТАФЕТЫ	30 мин ПДК Для всех возрастов 20:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	30 мин ПДК Для всех возрастов 20:00 ЭСТАФЕТЫ	45 мин ПДК все 20:00 SWIMMING	30 мин Андрей Для всех возрастов 20:00 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА	30 мин ПДК Для всех возрастов 18:30 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	45 мин ПДК
45 мин ПДК Для всех возрастов 20:30 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА	30 мин ПДК все 20:00 SWIMMING	30 мин ПДК Для всех возрастов 20:30 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА	45 мин Татьяна Для всех возрастов 20:30 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА	30 мин ПДК Для всех возрастов 20:30 СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ		

Действительно с 29 января 19г.

|30 мин ПДК|45 мин Татяна|30 мин ПДК|30 мин ПДК|30 мин ПДК|



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 29.01.2019 ул. Российская 297

Тел. 244-22-14

		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
* Эрик REGGAETON 55 мин зал № 1	11:00	* Ирина AYENGARA YOGA 90 мин ст.йоги	09:00	** Наталья С FITBALL 55 мин зал № 1	09:00	* Ирина AYENGARA YOGA 90 мин ст.йоги	09:00	** Ирина AERO YOGA ! 55 мин ст.йоги	* Евгения YOGA THERAPY 55 мин ст.йоги	09:00	** Ольга Г. ГИБКООЕ ТЕЛО !\$ 55 мин ст.йоги
* Евгения LFK 55 мин ст.йоги	11:00	* Наталья С. STRETCH 55 мин зал № 1	10:00	** Наталья С. ABS+STRETCH 55 мин зал № 1	10:00	** Никита СТЕР+BOOTY 55 мин Зал № 1	10:00	* Наталья С. PILATES 55 мин Зал№1	**Наталья Р. POWER BODY 55 мин зал № 1	10:00	* *Ольга Р. WOMEN S YOGA GYMNASTICS !\$ 55 мин зал № 1
* Евгения AYENGARA YOGA 90 мин ст.йоги	13:00	** Наталья С. BOOTY 55 мин зал № 1	11:00	** Ирина АЕРО YOGA !\$ 55 мин ст.йоги	11:00	* Евгения BODYFLEX !\$ 55 мин ст.йоги	10:30	** Анна HOT FORMULA 55 мин Зал № 1	* Евгения ЗДОРОВЬЕ !\$ 55 мин ст.йоги	10:00	** Ольга Г. TOTAL BODY 55 мин зал № 1
* Евгения BODYFLEX !\$ 55 мин ст.йоги	12:00	* Евгения ЗДОРОВЬЕ !\$ 55 мин ст.йоги	11:00	* Анастасия П ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 мин зал № 1	11:30	** Никита PUMP 55 мин зал № 1	11:00	** Анна TWERK 55 мин Зал № 1	* Эрик REGGAETON 55 мин зал № 1	11:00	* Ольга Г. PILATES 55 мин зал № 1
		** Наталья С. BOOTY & CORE !\$ 55 мин ТЗ	12:00	* Евгения ВУМБИЛДИНГ !\$ 55 мин ст.йоги	12:00	** Наталья С. BOOTY & CORE !\$ 55 мин ТЗ	12:00		* Наталья Р. STRETCH 55 мин ст.йоги	11:00	* Ольга Г. СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА 55 мин зал № 1
									* Наталья Р. FACE BUILDING !\$ 55 мин КФД	12:00	** Наталья С. BOOTY & CORE !\$ 55 мин ТЗ
									** Самвел POLE DANCE !\$ 55 мин зал № 1	12:00	* Анастасия П ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 мин зал № 1
**Виктория FITNESS YOGA 55 мин ст.йоги	18:30	* Ольга Р. LFK 55 мин ст.йоги	18:30	** Наталья Р. UPPER BODY 55 мин зал № 1	18:00	* Ольга Р. LFK 55 мин ст.йоги	18:30	* Ирина AYENGARA YOGA 90 мин ст.йоги			
** Анна TWERK 55 мин зал № 1	18:30	** Никита CYCLE ! 45 мин ст.cycle	19:00	** Наталья Р. LOWER BODY 55 мин зал № 1	19:00	** Наталья С. CYCLE ! 45 мин ст.cycle	19:00	** Елена SCULPT 55 мин зал № 1			
** Наталья С. HOT FORMULA 55 мин Зал № 1	19:30	** Ольга Р. AERO YOGA ! 55 мин ст.йоги	19:30	** Виктория ASHTANGA YOGA 90 мин ст.йоги	19:00	* Ольга Р. НАТНА YOGA 90 мин ст.йоги	19:30	** Ирина МУЖСКАЯ ЙОГА !\$ 55 мин ст.йоги			
* Евгения ВУМБИЛДИНГ !\$ 55 мин Зал № 1	19:30	** Елена INTERVAL 55 мин зал № 1	19:30	* Наталья Р. FACE BUILDING !\$ 55 мин КФД	20:00	** Марина INTERVAL 55 мин зал № 1	19:30	* Анастасия П ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ !\$			

* - уровень сложности

! - Занятия по предварительной записи

\$ - Занятия в мини группе по предварительной записи и оплате

* Наталья С. 20:30 PILATES 55 мин ст.йоги	** Елена 20:30 ABS+STRETCH 55 мин зал № 1	** Самвел 20:00 POLE DANCE !\$ 55 мин зал № 1	** Наталья С. 20:30 STRETCH 55 мин зал № 1	55 мин ** Елена 20:00 ABS+STRETCH 55 мин зал № 1
* Анастасия П 20:30 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ !\$ 55 мин Зал № 1	* Ольга Р. 20:30 WOMEN S YOGA GYMNASTICS !\$ 55 мин ст.йоги	* Наталья Р. 21:00 Super SCULPT !\$ 55 мин ТЗ		**Елена 21:00 POLE EXOTIC !\$ 55 мин зал № 1

Зал № 1, ст.йоги, ст.cycle, КФД (кабинет функциональной диагностики)- 3 этаж