



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ осень 2018 года

Телефон 8 ( 861 ) 944 – 44 - 01

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>	<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>
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		Дети 5-13 лет 10:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 55 мин Айрат		
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	13:00 <b>ММА</b> 55 мин Арам	
Дети 5-13 лет 17:30 <b>Тайский бокс</b> 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 17:30 <b>Тайский бокс(\$)</b> 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 17:30 <b>Тайский бокс</b> 55 мин Айрат		
	18:00 <b>ММА (\$!)</b> 55 мин Арам		18:00 <b>ММА (\$!)</b> 55 мин Арам		15:00 <b>БОКС</b> 90 мин Максим	
19:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 90 мин Айрат		19:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 90 мин Айрат		19:00 <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	
	20:00 <b>БОКС (\$!)</b> <b>интенсив</b> 90 мин Максим		20:00 <b>БОКС (\$!)</b> <b>интенсив</b> 90 мин Максим			



## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ и АКВААЭРОБИКИ 2-8 января 2019 г.

Телефон 8 ( 861 ) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Студия йоги 9:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90мин Анастасия Коновалова	Студия йоги 09:30 <b>Йога терапия</b> 55 мин Лилия		Студия йоги 9:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90мин Ольга Россини			
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	Зал № 1 10:00 <b>BOSU</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 10:00 <b>STEP FIT+ POWER</b> 55 мин Самвел
			Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 11:00 <b>Суставная гимнастика</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Ольга Голубничая	Ст. сайкла 11:00 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел
Бассейн 11:00 <b>AQUA CARDIO</b> 55 мин Наталья Курочкина	Бассейн 11:00 <b>AQUA FREESTYLE</b> 55 мин Наталья Курочкина	Бассейн 11:00 <b>AQUA DUMBELLS</b> 55 мин Наталья Курочкина	Бассейн 11:00 <b>AQUA POWER</b> 55 мин Павел Чужинов	Бассейн 11:00 <b>AQUA MIX</b> 55 мин Наталья Курочкина	Зал № 1 12:00 <b>AERO YOGA (!)</b> 55мин Ольга Голубничая	Зал № 1 12:00 <b>FIT BALL POWER</b> 55 мин Самвел
						Зал № 1 13:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА (\$!)</b> 55 мин Самвел
Зал № 2 16:30 <b>ПЕТЛИ TRX(\$!)</b> 55 мин Никита						Студия йоги 14:00 *** <b>POLE DANCE (\$!)</b> 55 мин Самвел
Зал № 1 17:30 <b>AeroYOGA + Deepsrtetch(!)</b> 55 мин Лилия						
Студия Йоги 18:00 <b>CORE 30</b> 30 мин Никита	Студия йоги 17:30 <b>ФИТНЕС 50+</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 16:30 <b>FIT BALL POWER</b> 55 мин Ольга Голубничая				
Зал №1 18:30 <b>ZUMBA</b> 55 мин Анна	Зал № 1 17:30 <b>STEP INTERVAL</b> 55 мин Валерия	Зал № 1 17:30 <b>Суставная гимнастика</b> 55 мин Ольга Голубничая		Зал № 1 16:30 <b>Aero yoga(!)</b> 55 мин Лилия		
Студия йоги 18:30 <b>CARDIO STRIKE</b> 55 мин Никита	Студия йоги 18:30 <b>STRIP PLASTIC</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 18:30 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Александр Седуев	Зал № 1 16:30 <b>TOTAL BODY</b> 55 мин Зарема	Студия йоги 16:30 *** <b>POLE DANCE(\$!)</b> 55 мин Самвел		
Зал № 2 19:30 <b>Honey DANCE(\$!)</b> 55 мин Эльнара	Зал № 1 18:30 <b>TOTAL BODY</b> 55 мин Зарема	Студия Йоги 19:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Ольга Россини	Зал №1 17:30 <b>PILATES</b> 55 мин Зарема	Зал №1 17:30 <b>BODY SCULPT</b> 55 мин Самвел		
Зал № 1 19:30 <b>LEGS &amp; BUTS</b> 55 мин Самвел	Зал № 2 18:30 <b>Пресс, бедра ,ягодицы ПЕТЛИ TRX(\$!)</b> 55 мин Самвел	Зал № 1 19:30 <b>FUNCTIONAL</b> 55 мин Никита	Зал № 1 18:30 <b>BODY PUMP</b> 55 мин Зарема	Студия Йоги 18:30 <b>Миофасциальный релиз</b> 55 мин Самвел		
Зал №1 20:30 <b>STRETCHING</b> 55 мин Эльнара	Зал № 1 19:30 <b>PILATES props</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 20:30 <b>CORE 30</b> 30 мин Никита	Зал №2 19:30 <b>Пресс, бедра ,ягодицы ПЕТЛИ TRX(\$!)</b> 55 мин Самвел	Ст. сайкла 19:30 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Александр Седуев		

Бассейн 20:30 <b>AQUA CARDIO</b> 55 мин Наталья Курочкина	Студия йоги 20:30 *** <b>POLE DANCE(\$!)</b> 55 мин Самвел	Бассейн 20:30 <b>AQUA MIX</b> 55 мин Александр Седуев	Студия йоги 20:30 *** <b>POLE DANCE(\$!)</b> 55 мин Самвел	Бассейн 20:30 <b>AQUA DUMBELLS</b> 55 мин Александр Седуев	<b>( ! )</b> - урок по предварительной записи <b>( \$! )</b> - коммерческий урок (запись у тренера) *** - урок по абонементу на месяц
---	--	---	--	--	--

<b>ТРЕНИРОВКИ ТРАДИЦИОННЫХ ШКОЛ ЕДИНОБОРСТВ</b>		<i>время</i>	<i>Уровни сложности</i>
<b>ММА (Mixed Martial Arts)</b>	<i>Смешанные боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер).</i>	55 мин	* **
<b>Бокс</b>	<i>(от англ. box – удар, пощёчина) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.</i>	90 мин	* **
<b>Тайский бокс</b>	<i>Или муай тай – боевое искусство Таиланда, включающее в себя удары руками, ногами, локтями, коленями и борьбу в стойке (клинч). Популярен в наше время благодаря развитию смешанных боевых искусств. Тайский бокс – стройная система, позволяющая человеку в короткие сроки овладеть техникой, тактикой, а так же рядом физических и психологических качеств, необходимых для успешного ведения поединка.</i>	55 мин 90 мин	* **
<b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ</b>			
<b>(интенсив)</b>	<i>Урок повышенной интенсивности для людей с высоким уровнем подготовки!!!</i>	90 мин	***

<b>ТРЕНИРОВКИ ТРАДИЦИОННЫХ ШКОЛ ЕДИНОБОРСТВ</b>		<i>время</i>	<i>Уровни сложности</i>
<b>ММА (Mixed Martial Arts)</b>	<i>Смешанные боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер).</i>	55 мин	* **
<b>Бокс</b>	<i>(от англ. box – удар, пощёчина) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.</i>	90 мин	* **
<b>Тайский бокс</b>	<i>Или муай тай – боевое искусство Таиланда, включающее в себя удары руками, ногами, локтями, коленями и борьбу в стойке (клинч). Популярен в наше время благодаря развитию смешанных боевых искусств. Тайский бокс – стройная система, позволяющая человеку в короткие сроки овладеть техникой, тактикой, а так же рядом физических и психологических качеств, необходимых для успешного ведения поединка.</i>	55 мин 90 мин	* **
<b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ</b>			
<b>(интенсив)</b>	<i>Урок повышенной интенсивности для людей с высоким уровнем подготовки!!!</i>	90 мин	***

	<b>СИЛОВЫЕ КЛАССЫ</b>	<b>время</b>	
<b>TOTAL BODY</b>	Комплексная высокоинтенсивная силовая тренировка которая, благодаря разнообразию методических приёмов, воздействует на все группы мышц и даёт прекрасную возможность увеличить энергозатраты и ускорить процесс жиросжигания в организме. За счёт чередования различных режимов работы занятие позволяет добиться высоких результатов.	55 мин	1,2,3
<b>BODY UP</b>	силовой класс средней интенсивности, направленный на укрепление мышц верхней части тела: рук, плечевого пояса, спины и брюшного пресса.	55 мин	1,2,3
<b>LEGS&amp;BUTS</b>	тренировка направлена на укрепление мышц ног, ягодиц, спины и брюшного пресса, а также развитие гибкости, подвижности суставов, эластичности мышц и связок.	55 мин	1,2,3
<b>FITBALL POWER</b>	класс с использованием специального мяча большого диаметра, направлен на проработку всех групп мышц. Тренировка на мяче смягчает нагрузку на суставы и позвоночник, удерживая спину в правильном положении, позволяет добиться баланса и координации движений	55 мин	1,2,3
<b>BODY PUMP</b>	программа , представляет собой комплексную групповую силовую систему тренировок, выполняемую под музыку и с использованием бодибаров или мини штанг.	55 мин	1,2,3
<b>Fitness mix</b>	силовая тренировка на все группы мышц с использованием разнообразного оборудования	55 мин	1,2,3
<b>Пресс, бедра, ягодицы(\$)</b>	программа, направленная на проработку проблемных зон женского организма.	55 мин	1,2,3
<b>Brazilian BOOTY(\$)</b>	Это специализированная программа на прокачку ягодиц. Контроль опытного тренера, работа в малой группе и консультации по питанию помогут обрести аппетитные формы в кратчайшие сроки.		
<b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ</b>			
<b>FUNCTIONAL</b>	объединение в рамках одного занятия функциональной и силовой тренировки, что способствует более глубокой проработке всех групп мышц, развитию гибкости, координации и скорости реакции.	55 мин	1,2,3
<b>TABATA</b>	Высокоинтенсивная интервальная тренировка, основанная на чередовании работы и отдыха. Суть метода - максимальная нагрузка в минимальный период времени! Табата тренирует сердечную мышцу, повышает выносливость, ускоряет обменные процессы организма	55 мин	1,2,3
<b>ONLY WOMAN(\$)</b>	Уникальный комбинированный комплекс тренировок, объединяющий в себе силовую, аэробную, функциональную высокоинтенсивный тренинг, учитывающий особенности женского организма. Работа в малых группах, индивидуальный подход, рекомендации по питанию и постоянный контроль позволят Вам достичь максимального результата в минимальные сроки!!!	55 мин	1,2,3
<b>BODY SCULPT</b>	Программа состоит из разных комплексов, направленных на проработку отдельных мышечных групп.	55 мин	1,2,3
<b>TOTAL PUSH UP</b>	Комплекс из двух чередующихся интенсивных тренировок на проработку ягодичных мышц и мышц груди. Индивидуальный подход, работа в малых группах, рекомендации по питанию в максимально короткие сроки приведёт ваше тело в идеальное состояние!!!		
<b>Коррекция фигуры(\$)</b> <b>петли TRX</b>	Авторская комплексная программа для коррекции фигуры, включающая в себя разнообразные методики тренинга, в зависимости от цели тренировок. Работа в малых группах, индивидуальный подход, программа питания – всё это позволит Вам максимально быстро и гарантированно достичь поставленной перед собой цели! Тренировка с использованием специального оборудования.	55 мин	1,2,3
<b>АЭРОБНЫЕ (КАРДИО) КЛАССЫ</b>			
<b>Super Dance (\$)</b>	авторская программа опытного хореографа, сочетающая в себе танец с использованием степ платформы и элементы функционального тренинга. Поможет в кратчайшие сроки подтянуть фигуру в танце.	55 мин	1,2,3
<b>STEFIT POWER</b>	аэробно силовой класс средней интенсивности, включающий в себя аэробную часть на степ платформе с хореографическими связками начального уровня сложности и проработку всех мышечных групп во второй половине урока, что ускоряет обменные процессы в организме и достигается больший эффект жиросжигания.	55 мин	1,2,3
<b>Step Interval</b>	Аэробный класс для продвинутых любителей степ-хореографии и силовых упражнений на платформе	55 мин	2,3
<b>Step AERO(\$)</b>	аэробно силовой класс высокой интенсивности, включающий в себя аэробную часть на степ платформе с хореографическими связками среднего уровня сложности	55 мин	2,3
<b>CYCLE</b>	это высокоинтенсивная групповая тренировка на стационарных велосипедах, которая имитирует гонки различной интенсивности. Если вы хотите привести себя в отличную форму в короткие сроки, то аэробная велотренировка — это то, что надо!!!	55 мин	1,2,3
<b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b>	Высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при снижении массы тела. Один круг состоит из нескольких упражнений (6-10) на разные части тела, которые выполняются последовательно друг за другом по 1 подходу. За одну тренировку прорабатываются все основные мышечные группы тела (каждое упражнение на отдельную группу), одно занятие может включать от 2 до 5 кругов.	55 мин	1,2,3
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КЛАССЫ</b>			
<b>STRIP PLASTIC</b>	<b>(стриппластика )</b> танцевальный урок с добавлением специальных движений, имитирующих стриптиз. Урок направлен на развитие гибкости Вашего тела и поможет Вам раскрыть себя в красивом чувственном танце	55 мин	1,2,3
<b>HONEY DANCE</b>	Танцевальная тренировка, на развитие пластики и женственности, сочетает в себе занятия на пилоне, партер и растяжку		
<b>POLE DANCE(\$)</b>	Тренировка, включающая разучивание трюков и танцевальных связок на пилоне. Максимально задействуются все группы мышц, урок способствует развитию гибкости и пластики тела.		
<b>ZUMBA STEP</b>	это танцевальная фитнес программа, основанная на латиноамериканских и других мировых музыкальных ритмах, дополненная элементами, выполняемыми на степ платформе		
<b>DANCE MIX</b>	Танцевальный урок, объединяющий в себе множество танцевальных направлений. Знойная латина, зажигательная африка, загорный фолк, джаз, модерн и многое другое... DanceMix – это взрыв эмоций и отличное настроение!!!	55 мин	1,2,3
<b>ZUMBA</b>	это танцевальная фитнес программа, основанная на латиноамериканских и других мировых музыкальных ритмах. Зумба использует основные принципы аэробной, интервальной и силовой тренировки, в результате чего сжигается максимальное количество калорий, укрепляются мышцы и укрепляется работа сердца. Зумба — это весело и эффективно!!!		
<b>КЛАССЫ MINDBODY( РАЗУМ И ТЕЛО )</b>			
<b>PILATES props</b>	универсальная система упражнений, направленная на укрепление и тонус мышечной и пресса, улучшение осанки, гибкости, чувства равновесия, на единение тела и разума , и создание более стройной фигуры.	55 мин	1,2,3
<b>PILATES functional</b>	Урок, сочетающий в себе упражнения из классического пилатеса, функциональный тренинг, силовые упражнения и принципы постральной гимнастики. Занятие улучшает мышечный тонус и функциональность суставов, что положительно влияет на осанку. Добавление динамических переходов от упражнения к упражнению по-новому раскрывает возможности нашего тела. Открой для себя новый путь совершенствования и оздоровления!!!		1,2,3
<b>STRETCHING</b>	специальный класс для растяжки всех групп мышц. Основа класса — упражнения, способствующие развитию гибкости. Это молодость организма! Мягкое и плавное воздействие на мышцы оказывает релаксирующее антистрессовое воздействие.	55 мин	1,2,3
<b>Суставная гимнастика</b>	Это комплексный урок, состоящий из специально подобранных упражнений, которые развивают подвижность суставов и позвоночника, улучшают гибкость и растяжку, укрепляют крупные суставы тела, стимулируют в них выработку синовиальной жидкости и помогут избавиться от солевых отложений.	55 мин	1
<b>MF Training</b> <b>Муофасциальный релиз)</b>	Это специальный комплекс упражнений с добавлением самомассажа позволяет расслабить мышцы и фасции, а затем растянуть их. В результате чего не только снимается излишнее напряжение, но и увеличивается гибкость и подвижность в суставах. Правильное включение в Ваши тренировки занятий МФР позволяет избежать усталости и переутомления, способствует снятию связанных с ними золотых болей, болей в спине, излишней возбудимости или, напротив, сонливости.	55 мин	1,2,3
<b>Здоровая спина</b> <b>+MyoFascialMovements</b>	Комбинированный класс, включающий в себя упражнения, направленные на укрепление глубокого слоя мышц, опоясывающих позвоночник и упражнений для высвобождения фасций ( MyoFascialMovements ). Способствует профилактике остеохондрозов, коррекции осанки, улучшению эластичности мышц, устранению мышечных спазмов и как следствие улучшению общего самочувствия.	55 мин	1,2,3
<b>POWER YOGA</b>	Динамичная йога, объединяющая силу и гибкость, выносливость, баланс и концентрацию		
<b>HATHA YOGA</b>	Практика специально разработанных асан. Сочетание комплекса физических и дыхательных упражнений позволяет поддержать и сохранить физическое, духовное и психическое здоровье	90 мин	1,2,3
<b>AERO Yoga</b>	это уникальная фитнес-программа, которая объединяет в себе практики йоги, пилатес, упражнения ballet barre, элементы акробатической гимнастики и стретчинг. Занятия Аэро йогой не только позволяют нормализовать кровообращение, улучшить осанку, развить гибкость и выносливость мышц, но и разнообразят ваши тренировки.	55 мин	1,2,3
<b>AntigravityYoga+</b> <b>Deepstratch</b>	Преимущества данного направления в том, что некоторые асаны (позы), особенно перевернутые, становятся более доступными для новичков в йоге и позволяют понять, каков эффект от выполнения сложных и незнакомых асан в хатха йоге. Некоторые асаны выполнять легче на весу, т.к. нет привычного контакта с полом, что создает для не очень подготовленных участников дискомфорт и помеху при освоении асан, требующих использовать дополнительный инвентарь. В то же время это возможность	55 мин	1,2,3

	<i>сделать шаг вперед, т.е. выполнить асану, к которой еще не готов без поддержки гамака, что создает уникальную возможность ощутить себя на «голове выше», а также дает новый импульс к тренировке.Плюсом идет глубокая растяжка мышц.</i>		
<b>Йога-терапия</b> (здоровая спина, оздоровительная гимнастика, группа старшего возраста, группа 50+)	<i>Занятия по йога-терапии основаны на хатха йоге, но построены с учетом ограничений в практике, т.е. часть асан исключена из тренировки, в связи с особенностями аудитории, у которой возможны хронические заболевания или временная потеря привычной активности (в частности после травм или операций, после родов или при наличии хронических заболеваний). Практика йога-терапии достаточно мягкая и адаптированная для основной группы людей, имеющих по разным причинам разные рекомендации и ограничения в физической активности. Задачей направления йога-терапии является восстановление здоровья, улучшение качества жизни, что достигается разминкой всего суставно-мышечного аппарата, воздействие на активные точки, укрепление мышечного корсета, который отвечает за стабильность позвоночника, вытяжение и раскрытие грудного отдела, необходимого для мягкого и полного дыхания всем телом (вместо поверхностного и неглубокого дыхания), раскрытия и увеличение подвижности тазобедренных суставов и мягкого вытяжения всех групп мышц. Занятия также подойдут новичкам, которые хотят познакомиться с практикой йоги. Перед занятием рекомендуется предварительно обсудить с тренером причину, которая привела Вас именно на это занятие.</i>	55 мин	1,2,3
<b>ШПАГАТ</b>	<i>Специализированный комплекс, направленный на глубокую растяжку тела с акцентом на мышцы ног. Данная программа позволит вам сесть на шпагат в кратчайшие сроки независимо от возраста и уровня подготовки</i>	55 мин	1,2,3
<b>ОСАНКА</b>	<i>Специальная программа, цель которой – коррекция осанки (устранение мышечных дисбалансов, работа с позвоночником и суставами, глубокая растяжка мышц всего тела, миофасциальное расслабление). Подходит для любого возраста и уровня подготовки</i>	55 мин	1,2,3

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8.00.	8:00 – 15:00 \$ ? <b>AQUABABY</b> грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 15:00 \$ ? <b>AQUABABY</b> грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 15:00 \$ ? <b>AQUABABY</b> грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 18:00 \$ ? <b>AQUABABY</b> грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет
9.00.	8-13 лет 45 мин ? <b>Подводное плавание</b> Владислав Демихов	10-13 лет 45 мин ? <b>Swimming</b> Александра Палий		10-13 лет 45 мин ? <b>Swimming</b> Александра Палий	8-13 лет 45 мин ? <b>Подводное плавание</b> Владислав Демихов		
10.00.						10-13 лет 45 мин ? \$ <b>Спортивное плавание</b> Александра Палий	
11.00.	<b>Aqua Cardio</b> 45 мин Александр Хартян	<b>Aqua Freestyle</b> ★ 45 мин Наталья Курочкина	<b>Aqua Dumbbells</b> 45 мин Александр Хартян	<b>Aqua power</b> ★ 45 мин Наталья Курочкина	<b>Aqua Mix</b> 45 мин Александр Хартян	10-13 лет 45 мин ? <b>Swimming</b> Александра Палий	
12.00.		<b>Аква-мама</b> ? \$ 45 мин. Наталья Курочкина		<b>Аква-мама</b> ? \$ 45 мин. Наталья Курочкина			
17.00.	10-13 лет 45 мин ? \$ <b>Спортивное плавание</b> Александр Дмитриенко	10-13 лет 45 мин ? \$ <b>Спортивное плавание</b> Александра Палий	10-13 лет 45 мин ? \$ <b>Спортивное плавание</b> Александр Дмитриенко	10-13 лет 45 мин ? \$ <b>Спортивное плавание</b> Александра Палий	10-13 лет 45 мин ? \$ <b>Спортивное плавание</b> Александр Дмитриенко	8:00 – 18:00 \$ ? <b>AQUABABY</b> грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет	
18.00.	5-6 лет 30 мин ?? <b>Flaunder</b> Александр Хартян	7-9 лет 30 мин ?? <b>Дельфины</b> Александра Палий	17:00 – 21:00 \$ ? <b>AQUABABY</b> грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет	7-9 лет 30 мин ?? <b>Дельфины</b> Александра Палий	5-6 лет 30 мин ?? <b>Flaunder</b> Александр Хартян	?- урок по предварительной записи ★ - урок для подготовленных \$ - коммерческий урок ? - детский бассейн  Рекомендуем посещать уроки, соответствующие своему уровню подготовленности!  Администрация клуба оставляет за собой право менять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание занятий.	
	7-9 лет 45 мин ? <b>ПЛАВАНИЕ</b> Владислав Корнилов				7-9 лет 45 мин ? <b>ПЛАВАНИЕ</b> Владислав Корнилов		
18.30.	3-4 лет 30 мин ?? <b>Лягушата</b> Эдуард Байтемиров	<b>Новое занятие!</b> 8-13 лет 30 мин <b>Aqua Children</b> Наталья Курочкина		<b>Новое занятие!</b> 8-13 лет 30 мин <b>Aqua Children</b> Наталья Курочкина	3-4 лет 30 мин ?? <b>Лягушата</b> Эдуард Байтемиров		
19.00	<b>Новое занятие!</b> 5-7лет 30 мин ?? <b>Подводное плавание</b> Владислав Демихов	10-13 лет 45 мин ? <b>Swimming</b> Александра		10-13 лет 45 мин ? <b>Swimming</b> Александра Палий	<b>Новое занятие!</b> 5-7лет 30 мин ?? <b>Подводное плавание</b> Владислав Демихов		
20.00		45 мин ? \$ <b>Aqua Boots &amp; Upper bod</b> Наталья Курочкина		<b>Новое занятие!</b> 45 мин ? <b>Aqua MAN</b> Наталья Курочкина			
20.30	<b>Aqua Cardio</b> 45 мин Александр Хартян		<b>Aqua Mix</b> 45 мин Александр Седуев		<b>Aqua Dumbbells</b> 45 мин Александр Хартян		