

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО с 01.11.18

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



ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
7-13 лет	9:00	6+	10:00	7-13 лет	9:00	6+	10:00	7-13 лет	9:00	7-12 лет	9:00	Для всех возрастов 10:30	
<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>ТАЙСКИЙ БОКС</b>		<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>ТАЙСКИЙ БОКС ! \$</b>		<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>BREAKDANCE ! \$</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>	
45 мин	Татьяна	90 мин	Айрат	45 мин	Татьяна	90 мин	Айрат	45 мин	Татьяна	55 мин	Игорь	30 мин	ПЛК
Для всех возрастов 10:30		Для всех возрастов 10:30		Для всех возрастов 10:30		Для всех возрастов 10:30		Для всех возрастов 10:30		6+ 10:00		Для всех возрастов 11:00	
<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ТАЙСКИЙ БОКС</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>	
30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	90 мин	Айрат	45 мин	ПЛК
Для всех возрастов 11:00		Для всех возрастов 11:00		Для всех возрастов 11:00		Для всех возрастов 11:00		Для всех возрастов 11:00		3-7 лет 10:00		Для всех возрастов 12:00	
<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ЛФК</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>	
45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	30 мин	Евгения	30 мин	ПЛК
Для всех возрастов 12:00		Для всех возрастов 12:00		Для всех возрастов 12:00		Для всех возрастов 12:00		Для всех возрастов 12:00		Для всех возрастов 10:30		3-7 лет 12:00	
<b>ZUMBA KIDS</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>YOGA KIDS</b>		<b>BELLY DANCE</b>	
30 мин	Эрик	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	Евгения	30 мин	Юлианна
Для всех возрастов 12:30		Для всех возрастов 12:30		Для всех возрастов 12:30		4-6 лет 16:00		Для всех возрастов 12:30		Для всех возрастов 11:00		8+ 12:30	
<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>BREAKDANCE</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>BELLY DANCE</b>	
45 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	55 мин	Игорь	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	30 мин	Юлианна
Для всех возрастов 13:30		4-6 лет 16:00		Для всех возрастов 13:30		7-12 лет 16:00		Для всех возрастов 13:30		3-4 лет 11:00		Для всех возрастов 12:30	
<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>BREAKDANCE</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЛЯГУШАТА !</b>		<b>СЧИТАЛОЧКА</b>	
45 мин	ПЛК	55 мин	Игорь	30 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК
Для всех возрастов 14:00		7-12 лет 16:00		Для всех возрастов 14:00		7-12 лет 17:00		Для всех возрастов 14:00		Для всех возрастов 12:00		Для всех возрастов 13:00	
<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>BREAKDANCE ! \$</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>ZUMBA KIDS</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>	
45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	55 мин	Игорь	45 мин	ПЛК	30 мин	Эрик	45 мин	ПЛК
Для всех возрастов 17:00		7-12 лет 17:00		Для всех возрастов 17:00		4-6 лет 17:00		Для всех возрастов 15:00		Для всех возрастов 12:30		Для всех возрастов 14:00	
<b>ИГРАЛОЧКА</b>		<b>BREAKDANCE</b>		<b>ИГРАЛОЧКА</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>СКАЗКА</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>	
30 мин	ПЛК	55 мин	Игорь	30 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК
Для всех возрастов 17:30		Для всех возрастов 17:00		Для всех возрастов 17:30		6+ 18:00		Для всех возрастов 16:00		Для всех возрастов 13:30		Для всех возрастов 14:30	
<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>ТАЙСКИЙ БОКС ! \$</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>	
45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	90 мин	Айрат	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК
3-4 лет 17:30		5-6 лет 18:00		3-4 лет 18:30		5-6 лет 18:00		Для всех возрастов 16:30		Для всех возрастов 14:00		Для всех возрастов 15:30	
<b>ЛЯГУШАТА !</b>		<b>FLAUNDER !</b>		<b>ЛЯГУШАТА !</b>		<b>FLAUNDER !</b>		Для всех возрастов 17:30		Для всех возрастов 15:00		Для всех возрастов 16:30	
45 мин	Денис	45 мин	Анна	45 мин	Анна	45 мин	Анна	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК
7+ 18:00		7-10 лет 18:00		7+ 18:00		7-10 лет 18:00		Для всех возрастов 17:30		Для всех возрастов 16:00		Для всех возрастов 17:00	
<b>БОЕВОЕ САМБО</b>		<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>БОЕВОЕ САМБО</b>		<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>СКАЗКА</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>	
55 мин	Андрей	45 мин	Татьяна	55 мин	Андрей	45 мин	Татьяна	30 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК
Для всех возрастов 18:30		6+ 18:00		Для всех возрастов 18:00		Для всех возрастов 18:00		3-6 лет 18:00		Для всех возрастов 16:00		Для всех возрастов 17:00	
<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ТАЙСКИЙ БОКС</b>		<b>CHEERLEADING SPORT</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>БОЕВОЕ САМБО</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>	
30 мин	ПЛК	90 мин	Айрат	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	55 мин	Андрей	30 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК
9+ 19:00		Для всех возрастов 18:00		55 мин 18:30		9+ 18:00		3-6 лет 18:00		Для всех возрастов 16:30		Для всех возрастов 18:00	
<b>Aqua Aerobics Junior</b>		<b>ИГРАЛОЧКА</b>		<b>LEDY&amp;GENTELMAN</b>		<b>FUNCTIONAL</b>		<b>CHEERLEADING SPORT</b>		Для всех возрастов 17:30		Для всех возрастов 18:30	
45 мин	Татьяна	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	55 мин	Евгений	55 мин	Елена	45 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК
Для всех возрастов 19:00		9+ 18:00		Для всех возрастов 19:00		Для всех возрастов 18:30		Для всех возрастов 18:00		Для всех возрастов 17:30		Для всех возрастов 18:30	
<b>LEDY&amp;GENTELMAN</b>		<b>FUNCTIONAL</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ИГРАЛОЧКА</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>	
30 мин	ПЛК	55 мин	Евгений	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК
3-7 лет 19:30		Для всех возрастов 18:30		30 мин 19:00		3-7 лет 19:00		30 мин 19:00		Для всех возрастов 18:00		Для всех возрастов 19:30	
<b>DANCE MIX</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>Аqua Aerobics Junior</b>		<b>BELLY DANCE</b>		Для всех возрастов 18:30		Для всех возрастов 18:00		Для всех возрастов 19:30	
30 мин	Юлианна	30 мин	ПЛК	45 мин	Татьяна	30 мин	Юлианна	30 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК
7+ 19:30		7-12 лет 19:00		Для всех возрастов 19:30		Для всех возрастов 19:00		30 мин 19:00		Для всех возрастов 19:00		Для всех возрастов 20:00	
<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ИГРАЛОЧКА</b>		<b>СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ</b>	
30 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК
7+ 20:00		Для всех возрастов 19:30		30 мин 20:00		8+ 19:30		30 мин 19:30		Для всех возрастов 19:30		Для всех возрастов 19:30	
<b>DANCE MIX</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>СЧИТАЛОЧКА</b>		<b>BELLY DANCE</b>		<b>АЭРОБИКА</b>		Для всех возрастов 19:30		Для всех возрастов 19:30	
30 мин	Юлианна	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	Юлианна	30 мин	Андрей	45 мин	ПЛК	45 мин	ПЛК
3-7 лет 20:00		Для всех возрастов 20:00		30 мин 20:00		Для всех возрастов 19:30		Для всех возрастов 20:00		Для всех возрастов 20:30		Для всех возрастов 20:30	
<b>СЧИТАЛОЧКА</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЛФК</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА</b>		<b>ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА</b>		Занятия по предварительной записи; \$	
30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	Евгения	45 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	30 мин	ПЛК	Занятия по предварительной записи и оплате	
Для всех возрастов 20:30		все 20:00		Для всех возрастов 20:30		все 20:00		Для всех возрастов 20:30		Для всех возрастов 20:30			
<b>ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА</b>		<b>SWIMMING</b> взрослые и дети		<b>YOGA KIDS</b>		<b>SWIMMING</b> взрослые и дети		<b>СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ</b>					

Действительно с 21 ноября 2018

|30 мин ПДК|45 мин Татьяна|30 мин Евгения|45 мин Татьяна|30 мин ПДК|





# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 19.11.2018 ул. Российская 297

Тел. 244-22-14

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
** Анастасия 10:00 <b>ТАЙ-БО</b> 55 мин зал № 1	* Ирина 09:00 <b>AYENGARA YOGA</b> 55 мин ст.йоги	** Наталья С 09:00 <b>FITBALL</b> 55 мин зал № 1	* Ирина 09:00 <b>AYENGARA YOGA</b> 90 мин ст.йоги	** Людмила 09:00 <b>AERO YOGA !</b> 55 мин ст.йоги	* Евгения 09:00 <b>YOGA THERAPY</b> 55 мин ст.йоги	** Ольга Г. 09:00 <b>ГИБКОЕ ТЕЛО !</b> 55 мин ст.йоги
* Эрик 11:00 <b>REGGAETON</b> 55 мин зал № 1	* Наталья С. 10:00 <b>STRETCH</b> 55 мин зал № 1	** Наталья С. 10:00 <b>ABS+STRETCH</b> 55 мин зал № 1	** Наталья С. 10:00 <b>STEP+BOOTY</b> 55 мин зал № 1	* Наталья С. 09:00 <b>PILATES</b> 55 мин зал № 1	* Наталья Р. 10:00 <b>POWER BODY</b> 55 мин зал № 1	** Ольга Р. 09:00 <b>WOMEN S YOGA</b> 55 мин зал № 1
* Евгения 11:00 <b>LFK</b> 55 мин ст.йоги	* Наталья С. 11:00 <b>BOOTY ABS</b> 55 мин зал № 1	* Евгения 11:00 <b>ВУМБИЛДИНГ !</b> 55 мин ст.йоги	* Евгения 10:30 <b>BODYFLEX !</b> 55 мин ст.йоги	** Анна 10:00 <b>HOT FORMULA</b> 55 мин зал № 1	* Эрик 11:00 <b>REGGAETON</b> 55 мин зал № 1	** Ольга Г. 10:00 <b>TOTAL BODY</b> 55 мин зал № 1
* Евгения 13:00 <b>AYENGARA YOGA</b> 90 мин ст.йоги	** Наталья С 12:00 <b>BOOTY &amp; CORE !</b> 55 мин ТЗ	* Анастасия Г 11:00 <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> 55 мин зал № 1	* Наталья С. 11:00 <b>PUMP</b> 55 мин зал № 1	** Анна 11:00 <b>TWERK</b> 55 мин ст.йоги	* Наталья Р. 11:00 <b>STRETCH</b> 55 мин ст.йоги	* Ольга Г. 11:00 <b>PILATES</b> 55 мин зал № 1
* Евгения 12:00 <b>BODYFLEX !</b> 55 мин ст.йоги			** Наталья С 12:00 <b>BOOTY &amp; CORE !</b> 55 мин ТЗ		* Наталья Р. 12:00 <b>FACE BUILDING !</b> 55 мин КФД	** Ольга Г. 12:00 <b>СУСТАВНАЯ</b> 55 мин зал № 1
					** Самвел 12:00 <b>POLE DANCE !</b> 55 мин зал № 1	** Наталья С 12:00 <b>ГИМНАСТИКА</b> 55 мин зал № 1

** Виктория 18:30 <b>FITNESS YOGA</b> 55 мин ст.йоги	* Ольга Р. 18:30 <b>LFK</b> 55 мин ст.йоги	** Наталья Р. 18:00 <b>UPPER BODY</b> 55 мин зал № 1	* Ольга Р. 18:30 <b>LFK</b> 55 мин ст.йоги		
** Анна 18:30 <b>TWERK</b> 55 мин зал № 1	* Евгений 19:00 <b>CYCLE !</b> 45 мин ст.cycle	** Наталья Р. 19:00 <b>LOWER BODY</b> 55 мин зал № 1	* Наталья С. 19:00 <b>CYCLE !</b> 45 мин ст.cycle	* Ирина 18:00 <b>AYENGARA YOGA</b> 90 мин ст.йоги	
** Наталья С 19:30 <b>HOT FORMULA</b> 55 мин зал № 1	** Ольга Р. 19:30 <b>AERO YOGA !</b> 55 мин ст.йоги	** Виктория 19:00 <b>ASHTANGA YOGA</b> 90 мин ст.йоги	* Ольга Р. 19:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин ст.йоги	** Анастасия 19:00 <b>ТАЙ-БО</b> 55 мин зал № 1	
* Евгения 19:30 <b>ВУМБИЛДИНГ !</b> 55 мин зал № 1	** Марина 19:30 <b>INTERVAL</b> 55 мин зал № 1	* Наталья Р. 20:00 <b>FACE BUILDING !</b> 55 мин КФД	** Марина 19:30 <b>INTERVAL</b> 55 мин зал № 1	* Анастасия Г 19:30 <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> 55 мин ст.йоги	
* Наталья С. 20:30 <b>PILATES</b> 55 мин ст.йоги	** Марина 20:30 <b>BOOTY ABL</b> 55 мин зал № 1	* Наталья Р. 21:00 <b>Super SCULPT !</b> 55 мин ТЗ	** Наталья С 20:30 <b>STRETCH</b> 55 мин зал № 1	** Елена 20:00 <b>ABS+STRETCH</b> 55 мин зал № 1	
	* Ольга Р. 20:30 <b>WOMEN S YOGA</b> 55 мин ст.йоги			** Елена 21:00 <b>POLE EXOTIC !</b> 55 мин зал № 1	

\* - уровень сложности  
! - Занятия по предварительной записи и оплате  
\$ - Занятия в мини группе по записи и оплате  
Зал № 1, ст.йоги, ст.cycle, КФД (кабинет функциональной)