

РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

244-22-14

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО с 18.02.19

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7-13 лет 9:00 Дельфины 45 мин Татьяна		08:00 CARDIO BOOM \$! 45 мин Анастасия		7-13 лет 09:00 Дельфины 45 мин Татьяна	** 10:00 Cardio boom 45 мин Анастасия	** 10:00 ТОНКАЯ ТАЛИЯ \$! 45 мин Анастасия
** 10:00 Aqua Mama 45 мин Татьяна	** 10:00 Плаваем все ! \$ 45 мин Татьяна	7 - 13 лет 09:00 Дельфины 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	** 10:00 Aqua Mama 45 мин Татьяна	** 11:00 Aqua MIX 45 мин Анна			
** 13:00 AQUA DANCE \$! 45 мин Эрик		* 11:00 Aqua Start 45 мин Татьяна				
	5-6 лет 18:00 Flaunder ! 45 мин Анна		5-6 лет 18:00 Flaunder ! 45 мин Анна			<i>\$ - бизнес класс по предварительной оплате</i>
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			<i>! - по предварительной записи</i>
	*** 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		<i>* - уровень для начинающих</i>
	* все 20:00 SWIMMING 45 мин Татьяна	** 20:00 Aqua Dumbells 45 мин Анна	* все 20:00 SWIMMING 45 мин Татьяна	** 20:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна		<i>** - средний уровень</i>
** 20:00 Deep Aqua 45 мин Анна	** 20:00 взрослые и дети 45 мин Татьяна	** 20:00 Aqua Dumbells 45 мин Анна	** 20:00 взрослые и дети 45 мин Татьяна	** 20:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна		<i>*** - высокий уровень</i>

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

244-22-14

Действительно с 18.02.19

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

! Занятия по предварительной записи;
\$ Занятия по предварительной записи и оплате



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 01.05.2019 ул. Российская 297

Тел. 244-22-14

СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
* Эрик REGGAETON 45 мин зал № 1	* Ирина Ю. AYENGARA YOGA 09:00 ст.йоги	** Наталья С. FITBALL 09:00 зал № 1	* Ирина Ю. AYENGARA YOGA 09:00 ст.йоги	* Наталья С. PILATES 09:00 Зал№1	** Ирина Ю. AERO YOGA ! 09:00 ст.йоги	** Ольга Г. ONLY WOMAN ! \$ 09:00			
* Евгения LFK 45 мин ст.йоги	** Ольга Г. ONLY WOMAN ! \$ 09:30	** Наталья С. ABS+STRETCH 10:00 зал № 1	** Ольга Г. ONLY WOMAN ! \$ 09:30	** Анна HOT FORMULA 10:00 Зал № 1	* Ольга Р. ЙОГА. ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА ! \$ 10:00	* Евгения ЗДОРОВЬЕ ! \$ 09:00 зал № 1			
* Евгения BODYFLEX ! \$ 55 мин ст.йоги	* Наталья С. STRETCH 10:00 зал № 1	** Ирина Ю. AERO YOGA ! \$ 11:00 ст.йоги	** Ольга Г. TOTAL BODY 10:30 зал № 1	** Анна TWERK 11:00 Зал № 1	55 мин ст.йоги	* Евгения YOGA THERAPY 10:00 ст.йоги			
* Евгения AYENGARA YOGA 75 мин ст.йоги	** Наталья С. BOOTY 11:00 зал № 1	* Наталья С. Анна М. ПАРНЫЙ СТРЕЙЧ ! \$ 11:00 ст.йоги	* Евгения BODYFLEX ! \$ 10:30 ст.йоги		**Наталья Р. POWER BODY 10:00 зал № 1	** Наталья С. ХУДЕЙ К ЛЕТУ ! \$ 10:30			
	* Евгения ЗДОРОВЬЕ ! \$ 11:00 ст.йоги	* Евгения ВУМБИЛДИНГ ! \$ 12:00 ст.йоги	** Ольга Г. ГИБКОЕ ТЕЛО ! \$ 11:30 зал № 1		* Эрик REGGAETON 11:00 зал № 1	** Ольга Г. TOTAL BODY 10:00 зал № 1			
	* Ольга Р. LFK 18:30 ст.йоги				* Наталья Р. STRETCH 11:00 ст.йоги	* Ольга Г. PILATES 11:00 зал № 1			
** Антон FITNESS YOGA 55 мин ст.йоги	** Марина CYCLE ! 18:45 ст.cycle	** Наталья Р. UPPER BODY 18:00 зал № 1	* Ольга Р. LFK 18:30 ст.йоги	* Ирина Ю. AYENGARA YOGA 18:00 ст.йоги	* Наталья Р. FACE BUILDING ! \$ 12:00 КФД	* Ольга Г. СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА 12:00 зал № 1			
** Анна TWERK 45 мин зал № 1	** Наталья С. ХУДЕЙ К ЛЕТУ ! \$ 19:30	** Наталья Р. LOWER BODY 19:00 зал № 1	** Наталья С. CYCLE ! 18:45 ст.cycle	** SCULPT 19:00 зал № 1		** Наталья С. BOOTY & CORE ! \$ 12:00 ТЗ			
** Наталья С. HOT FORMULA 45 мин Зал № 1	** Ольга Р. AERO YOGA ! 19:30 ст.йоги	** Антон ASHTANGA YOGA 19:00 ст.йоги	** Наталья С. ХУДЕЙ К ЛЕТУ ! \$ 19:30	* Евгения ВУМБИЛДИНГ ! \$ 20:00 ст.йоги		* Анастасия П ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 13:00 зал № 1			
* Евгения ВУМБИЛДИНГ ! \$ 55 мин ст.йоги	** INTERVAL 19:30 зал № 1	* Наталья Р. FACE BUILDING ! \$ 20:00 КФД	* Ольга Р. НАТНА YOGA 19:30 ст.йоги	* Анастасия П ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ ! \$ 19:30					

* - уровень сложности

! - Занятия по предварительной записи

\$ - Занятия в мини группе по предварительной

* Наталья С. 20:40 PILATES 45 мин ст.йоги	** 20:30 ABS+STRETCH 55 мин зал № 1	* Наталья Р. 21:00 Super SCULPT !\$ 55 мин ТЗ	** Марина 19:30 INTERVAL 55 мин зал № 1	55 мин ст.йоги
* Анастасия Ш 20:30 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ !\$ 55 мин Зал № 1	* Ольга Р. 20:30 ЙОГА ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА !\$ 55 мин ст.йоги		** Наталья С. 20:30 STRETCH 55 мин зал № 1	** 20:00 ABS+STRETCH 55 мин зал № 1

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