

# РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Телефон 8 (861) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.00 <b>BOXING (\$!)</b> <b>мужчины</b> 55 мин Юлия	08.00 <b>BOXING (\$!)</b> <b>мужчины</b> 55 мин Юлия	08.00 <b>BOXING (\$!)</b> <b>мужчины</b> 55 мин Юлия				
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	от 5 лет 11:00 <b>КАРАТЭ-ДО(!)</b> 55 мин Владислав	
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	от 5 лет 13:00 <b>ММА</b> 55 мин Арам	
					15:00 <b>БОКС</b> 90 мин Максим	
Дети 5-13 лет 18:00 <b>Тайский бокс</b> 90 мин Айрат	18:00 <b>ММА (\$!)</b> 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 18:00 <b>Тайский бокс(\$!)</b> 55 мин Айрат	Дети 5-13 лет 18:00 <b>ММА</b> 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 18:00 <b>Тайский бокс</b> 90 мин Айрат		
19:30 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 90 мин Айрат	от 5 лет 19:00 <b>КАРАТЭ-ДО(\$!)</b> 55 мин Владислав	19:30 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 90 мин Айрат	от 5 лет 19:00 <b>КАРАТЭ-ДО(\$!)</b> 55 мин Владислав	19:30 <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 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 <b>BOXING (\$!)</b> <b>женщины</b> 55 мин Юлия	20:00 <b>БОКС (\$!)</b> <b>интенсив</b> 90 мин Максим	20.30 <b>BOXING (!)</b> <b>женщины</b> 55 мин Юлия	20:00 <b>БОКС (\$!)</b> <b>интенсив</b> 90 мин Максим	20.30 <b>BOXING (\$!)</b> <b>женщины</b> 55 мин Юлия		

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Телефон 8 ( 861 ) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Студия Йоги 09:30 <b>Power yoga</b> 90 мин Гелена	Студия Йоги 09:30 <b>Йога терапия</b> 55 мин Лилия	Студия Йоги 09:30 <b>Power yoga</b> 90 мин Гелена		Студия Йоги 09:30 <b>Кундалини йога (\$!)</b> 90 мин Гелена	Студия Йоги 09:00 <b>Гибкое тело + ОСАНКА(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	
Зал № 1 10:00 <b>ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА</b> 55 мин Валерия	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	Студия Йоги 10:00 <b>ONLY WOMAN( \$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 10:00 <b>ФИТНЕС НА БАТУТАХ (!)</b> 55 мин Самвел
Студия Йоги 11:00 <b>PILATES</b> 55 мин Гелена	Зал № 1 11:00 <b>AeroYOGA + Deepstretch(!)</b> 55 мин Лилия		Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 11:00 <b>Суставная гимнастика</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 10:00 <b>BOSU</b> 55 мин Зарема	Ст. сайкла 11:00 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел
					Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 12:00 <b>FIT BALL POWER</b> 55 мин Самвел
					Зал № 1 12:00 <b>AERO YOGA (!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 13:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА (\$!)</b> 55 мин Самвел
					Зал №1 15:00 <b>Step AERO(\$!)</b> 55 мин Валерия	Студия Йоги 14:00 *** <b>POLE DANCE (\$!)</b> 55 мин Самвел
			Студия Йоги 17:30 <b>Гибкое тело + ОСАНКА(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал №2 17:30-18.30 <b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b> KINGFIT 60 мин.		Зал № 1 14:00 <b>LATINA MIX(\$!)</b> 55 мин Эрик
	Зал №1 17:30 <b>FITNESS 50+</b> 55 мин Ольга Голубничая		Зал № 1 18:30 *** <b>KANGO JUMPS (\$!) NEW</b> 55 мин Катерина	Зал № 1 17:30 <b>Aero yoga(!)</b> 55 мин Лилия		
Зал №1 17:30 <b>STRETCHING (\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева	Зал № 1 18:30 <b>Step Advance</b> 55 мин Валерия	Зал № 1 17:30 <b>FIT BALL POWER</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал №2 18:30 <b>Brazilian BOOTY(\$!)</b> 55 мин Зарема	Студия Йоги 17:30 *** <b>POLE DANCE(\$!)</b> 55 мин Самвел		
Студия Йоги 18:30 <b>ZUMBA</b> 55 мин Анна	Зал №2 18:30 <b>Brazilian BOOTY(\$!)</b> 55 мин Зарема	Студия Йоги 17:30 <b>STRETCHING (\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева	Студия Йоги 18:30 <b>PILATES</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 18:30 <b>ZUMBA STEP</b> 55 мин Эльнара		
Зал № 1 18:30 <b>LEGS &amp; BUTS</b> 55 мин Валерия	Студия Йоги 18:30 <b>STRIP PLASTIC</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 18:30 <b>Суставная гимнастика</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 19:30 <b>BODY PUMP</b> 55 мин Зарема	Студия Йоги 18:30 <b>Миофасциальный релиз</b> 55 мин Самвел		
Студия Йоги 19:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Россини	Зал № 1 19:30 <b>TOTAL BODY</b> 55 мин Зарема	Студия Йоги 18:30 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Александр Седуев	Зал № 2 19:30 <b>ФИТНЕС НА БАТУТАХ (\$!)</b> 55 мин Самвел	Студия Йоги 19:30 <b>Honey DANCE</b> 55 мин Эльнара		
Зал № 1 19:30 <b>STEP BASIC &amp; POWER</b> 55 мин Дарья	Студия Йоги 19:30 <b>ONLY WOMAN( \$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 19:30 <b>KANGO JUMPS (!) NEW</b> 55 мин Катерина	Студия Йоги 19:30 <b>ONLY WOMAN( \$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Ст. сайкла 19:30 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел		

Зал № 2 19:30 <b>Honey DANCE(\$!)</b>  55 мин Эльнара	Зал№2 19:30-21.30 <b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b> KINGFIT 120 мин.	Зал№2 19:30 <b>ZUMBA(\$!)</b>  55 мин Анна	Зал № 2 20:30 <b>ШПАГАТ(\$!)</b>  55 мин Ольга Голубничая	Зал №1 19:30 <b>FITNESS MIX(\$!)</b> <b>Силовая тренировка</b>  55 мин Варема	
Зал № 1 20:30 *** <b>KANGO JUMPS (\$!) NEW</b>  55 мин Катерина	Студия Йоги 20:30 <b>PILATES props</b>  55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 19:30 <b>HATHA YOGA</b>  0 мин Ольга Россини	Студия Йоги 20:30 *** <b>POLE DANCE(\$!)</b>  55 мин Самвел	Студия Йоги 20:30 <b>STRETCHING</b>  55 мин Эльнара	(!) - урок по предварительной записи (\$!) - коммерческий урок (запись у тренера) *** - урок по абонементу на месяц, запись ведется у тренера.
Зал БИ 20:30 *** <b>BOXING (\$!)</b>  55 мин Юлия	Зал № 1 20:30 <b>ФИТНЕС НА БАТУТАХ(\$!)</b>  55 мин Варема	Зал БИ 20:30 <b>BOXING</b>  55 мин Юлия	Зал № 1 20:30 <b>LATINA MIX</b>  55 мин Эрик	Зал БИ 20:30 *** <b>BOXING (\$!)</b>  55 мин Юлия	

## РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

Телефон: 8 ( 861 ) 944 – 44 – 01

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8.00.	8:00 – 15:00 \$ 😊 <b>AQUABABY</b> грудничково е плавание от 2 месяцев до 3 лет	45 мин ☎ \$ <b>Оздоровитель ное плавание 60+</b> Александра Палий	8:00 – 15:00 \$ 😊 <b>AQUABABY</b> грудничков ое плавание от 2 месяцев до 3 лет	45 мин ☎ \$ <b>Оздоровитель ное плавание 60+</b> Александра Палий	8:00 – 15:00 \$ 😊 <b>AQUABABY</b> грудничков ое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 18:00 \$ 😊 <b>AQUABABY</b> грудничков ое плавание от 2 месяцев до 3 лет
9.00.		10-13 лет 45 мин ☎ <b>Swimming</b> Александра Палий		10-13 лет 45 мин ☎ <b>Swimming</b> Александра Палий			
10.00				<b>Aqua power</b> ★ 45 мин Наталья Курочкина		10-13 лет 45 мин ☎ \$ <b>Спортивно е плавание</b>  Александра Палий	
11.00	<b>Aqua Cardio</b> 45 мин Наталья Курочкина		<b>Aqua Dumbbells</b> 45 мин Наталья Курочкина		<b>Aqua Mix</b> 45 мин Наталья Курочкина	10-13 лет 45 мин ☎ <b>Swimming</b> Александра Палий	
15.00.		10-13 лет 45 мин ☎ \$ <b>Спортивное плавание</b> Громовой Олег		10-13 лет 45 мин ☎ \$ <b>Спортивное плавание</b> Громовой Олег	10-13 лет 45 мин ☎ \$ <b>Спортивное плавание</b> Громовой Олег		
16.00.		7-9 лет 45 мин ☎ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Олег Громовой		7-9 лет 45 мин ☎ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Олег Громовой			

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 45 мин ☎ ☺ <b>Flaunder</b> Эдуард Байтемиров		17:00 – 21:00 \$ ☺ <b>AQUABABY</b> грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		5-6 лет 45 мин ☎ ☺ <b>Flaunder</b> Эдуард Байтемиров	☎ - урок по предварительной записи ★ - урок для подготовленных \$ - коммерческий урок ☺ - детский бассейн
18.30.	3-4 лет 30 мин ☎ ☺ <b>Лягушата</b> Эдуард Байтемиров				3-4 лет 30 мин ☎ ☺ <b>Лягушата</b> Эдуард Байтемиров	<b>Рекомендуем посещать уроки, соответствующие своему уровню подготовленности!</b>  <b>Администрация клуба оставляет за собой право менять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание занятий.</b>
	7-9 лет 45 мин ☎ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Александр Дмитриенко	5-7 лет 30 мин ☎ ☺ <b>Дельфины</b> Олег Громовой	7-9 лет 45 мин ☎ \$ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Александр Дмитриенко	5-7 лет 30 мин ☎ ☺ <b>Дельфины</b> Олег Громовой	7-9 лет 45 мин ☎ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Александр Дмитриенко	
19.00		10-13 лет 45 мин ☎ <b>Swimming</b> Александра Палий		10-13 лет 45 мин ☎ <b>Swimming</b> Александра Палий		
20.30	<b>Aqua Cardio</b> 45 мин Наталья Курочкина		<b>Aqua Mix</b> 45 мин Александр Седуев		<b>Aqua Dumbells</b> 45 мин Александр Седуев	

# РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

Телефон 8 ( 861 ) 944 – 44 — 01

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
3–10 лет 11:00 <b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b> 45мин. ДК	3–10 лет 11:00 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45мин. ДК	3–10лет 11:00 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	3–7лет 11:00 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45мин. ДК	3–10лет 11:00 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45 мин. ДК	3–6лет 10:00 <b>ТОПТЫЖКА</b> 45мин. ДК	3–10 лет 10:00 <b>МИР СКАЗОК</b> 30 мин. ДК
7–10 лет 12:00 <b>ПОДЗАРЯДКА</b> 20 мин. ДК	3–13лет 12:00 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 20мин. ДК	7–10 лет 12:00 <b>ПОДЗАРЯДКА</b> 20 мин. ДК	3–7лет 12:00 <b>МИР СКАЗОК</b> 30мин. ДК	7–10 лет 12:00 <b>ПОДЗАРЯДКА</b> 20 мин. ДК	4–9лет 11:00 <b>секция</b> <b>Гимнастика для девочек(\$)</b> <b>Ангелина Бондарева</b> 55 мин. Студия Йоги	7–10 лет 11:00 <b>ПОДЗАРЯДКА</b> 20 мин. ДК
3–10 лет 12:30 <b>МИР СКАЗОК</b> 30 мин. ДК	3–6 лет 12:30 <b>ВАБУFITNESS</b> 20мин. ДК	3–10 лет 12:30 <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> 30 мин. ДК	3–7лет 12:30 <b>ВАБУFITNESS</b> 20мин. ДК	3–10 лет 12:30 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45мин. ДК	3–10лет 12:00 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45мин. ДК	3–13лет 11:30 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК
3–10 лет 14:00 <b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b> 45мин. ДК	3–10 лет 14:00 <b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b> 45мин. ДК	3–10 лет 16:30 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45мин. ДК	3–10 лет 14:00 <b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b> 45мин. ДК	3–7лет 16:30 <b>ВАБУFITNESS</b> 20мин. ДК	3–10 лет 14:00 <b>МИР СКАЗОК</b> 30 мин. ДК	3–13 лет 12:30 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45мин. ДК
3–10 лет 16:30 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45мин. ДК	3–10 лет 16:30 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45мин. ДК	3–6лет 16:30 <b>ВАБУFITNESS</b> 20мин. ДК	3–10 лет 16:30 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45мин. ДК	3–10 лет 16:30 <b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b> 45мин. ДК	3–7лет 15:00 <b>ВАБУFITNESS</b> 20мин. ДК	3–7лет 13:00 <b>ВАБУFITNESS</b> 20мин. ДК
3–10лет 17:15 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	3–10лет 17:30 <b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b> 30 мин. ДК	3–13 лет 17:00 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45мин. ДК	3–10лет 17:30 <b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b> 30 мин. ДК	8–13лет 18:00 <b>Yoga(!)</b> <b>Лилия Шамаль</b> 30мин. Студия Йоги	3–10лет 16:00 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	3–10лет 16:00 <b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b> 20мин. ДК
3–7лет 18:00 <b>ВАБУFITNESS</b> 20мин. ДК	8–13лет 18:00 <b>Растяжка(!)</b> <b>Ангелина Бондарева</b> 30мин. Студия Йоги	3–10лет 17:45 <b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b> 30 мин. ДК	8–13лет 18:00 <b>Растяжка(!)</b> <b>Ангелина Бондарева</b> 30мин. Зал№2	3–10 лет 17:30 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45мин. ДК		
3–13 лет 18:00 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45мин. ДК	3–5лет 18:00 <b>ВАБУFITNESS</b> 20мин. ДК	3–10лет 18:15 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	5–9лет 19:00 <b>FITNESS kids(!)</b> 30мин. Самвел	3–10лет 18:30 <b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b> 30 мин. ДК		

5-13 лет 18:30	<b>HIP HOP (!)</b>	55мин Анна	ЗАЛ2	4–9 лет секция 19:30	<b>Гимнастика для девочек(\$!)</b>  <i>Ангелина Бондарева</i>	55 мин. Студия Йоги	4–9 лет секция 19:30	<b>Гимнастика для девочек(\$!)</b>  <i>Ангелина Бондарева</i>	55мин Анна	ЗАЛ2	5-13 лет 18:30	<b>HIP HOP (!)</b>	
3–7лет 19:00	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	45мин. ДК		3–10лет 19:00	<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>	45 мин. ДК <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>  45мин. ДК	3–7лет 19:00	<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>	45 мин. ДК		3–7лет 19:00	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	(!) - урок по предварительной записи на ресепшн клуба  (\$) - коммерческий урок  (\$!) секция - блок уроков по отдельной оплате (запись у тренера)
3–13 лет 20:00	<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>	45мин. ДК		3–7лет 20:00	<b>МИР СКАЗОК</b>	45мин. ДК <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>  45мин. ДК	3–13 лет 20:00	<b>МИР СКАЗОК</b>	45мин. ДК		3–13 лет 20:00	<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>	45мин. ДК