



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Телефон 8 (861) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Дети 5-13 лет 10:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 55 мин Айрат	от 7 лет 10:00 <b>КАРАТЭ girls(\$!)</b> 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 10:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 55 мин Айрат	от 7 лет 10:00 <b>КАРАТЭ girls(\$!)</b> 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 10:00 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 55 мин Айрат	от 5 лет 13.00 <b>ММА (!)</b> 55 мин Арам	
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	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		19:30 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 90 мин Айрат		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	
	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 с 16 марта 2020 года

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 9:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Гелена	Студия Йоги 09:30 <b>Power yoga</b> 90 мин Гелена		Студия Йоги 09:30 <b>КУНДАЛИНИ ЙОГА НИДРА ЙОГА(\$!)</b> 55 мин Гелена	Студия йоги 9.00 <b>ONLY WOMAN(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	
Зал № 1 10:00 <b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> 55 мин Татьяна	Зал№ 1 10:00 <b>BODY UP</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 <b>BODY SCULPT</b> 55 мин Татьяна	Зал № 1 10:00 <b>LEGS &amp; BUTS</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 <b>FUNCTIONAL</b> 55 мин Голубничая	Зал № 1 10:00 <b>FITNESS MIX</b> 55 мин Голубничая	Зал № 1 10:00 <b>ФИТНЕС НА БАТУТАХ (!)</b> 55 мин Самвел
Студия Йоги 11:00 <b>PILATES</b> 55 мин Гелена	Студия йоги 11:00 <b>Восточные танцы</b> 55 мин Анастасия	Студия Йоги 11:00 <b>PILATES</b> 55 мин Гелена	Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 11:00 <b>Суставная гимнастика</b> 55 мин Голубничая	Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Ольга Голубничая	Ст. сайкла 11:00 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел
					Студия йоги 11.00*** <b>POWER STRETCH(\$!)</b> 55 мин Бондарева	Зал № 1 12:00 <b>FIT BALL POWER</b> 55 мин Самвел
	Студия йоги 17:30 *** <b>POLE EXOTIC(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал№ 1 17:30 <b>FIT BALL POWER</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия йоги 17:30 *** <b>POLE EXOTIC(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая		Зал № 1 12:00 <b>AERO YOGA (!)</b> 55мин Голубничая	Зал № 1 13:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА (\$!)</b> 55 мин Самвел
	Зал№1 17.30 <b>FITNESS 50+</b> 55 мин Татьяна	Студия йоги 17:30 <b>STRETCHING (\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева	Зал № 1 17:30 <b>TOTAL BODY</b> 55 мин Зарема	Зал№2 17:30-18.30 <b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС KINGFIT</b> 60 мин.		Студия йоги 14:00 *** <b>POLE DANCE (\$!)</b> 55 мин Самвел
Студия Йоги 17:30 *** <b>POWER STRETCH(\$!)</b> 55 мин Бондарева	Зал № 1 18:30 <b>Step Interval</b> 55 мин Валерия	Зал№ 1 18:30 <b>Суставная гимнастика</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия йоги 18.30 <b>PILATES</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 17:30 <b>Аеро йога(!)</b> 55 мин Лилия		Зал № 1 14:00 <b>LATINA MIX(\$!)</b> 55 мин Эрик
Студия Йоги 18:30 <b>ZUMBA</b> 55 мин Анна	Зал№2 18:30 <b>Brazilian BOOTY(\$!)</b> 55 мин Зарема	Студия йоги 18:30 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Эльнара	Зал №1 18:30 <b>Brazilian BOOTY(\$!)</b> 55 мин Зарема	Студия Йоги 17:30 <b>Functional</b> 55 мин Эльнара		
Зал № 1 18:30 <b>LEGS &amp; BUTS</b> 55 мин Дарья	Студия Йоги 18.30 <b>STRIP PLASTIC</b> 55 мин Эльнара	Зал№1 19:30 <b>Functional</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 19:30 <b>BODY PUMP</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 18:30 <b>ZUMBA STEP</b> 55 мин Эльнара		
Студия Йоги 19:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Россини	Зал № 1 19:30 <b>TOTAL BODY</b> 55 мин Зарема	Студия йоги 19:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Россини	Зал № 2 19:30 <b>ФИТНЕС НА БАТУТАХ (\$!)</b> 55 мин Самвел	Студия Йоги 18:30 <b>Миофасциальный релиз</b> 55 мин Самвел		
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№2 19:30 <b>DANCE HALL(\$!)</b> 55 мин Анна Степовая	Студия Йоги 19:30 <b>ONLY WOMAN(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 19:30 <b>Восточные танцы(\$!)</b> 55 мин Анастасия		
Зал № 2 19:30 <b>Honey DANCE(\$!)</b> 55 мин Эльнара	Зал№2 19:30-21.30 <b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС KINGFIT</b> 120 мин.	Ст. сайкла 19:30 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел	Зал № 2 20:30 <b>ШПАГАТ(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 19:30 <b>Honey DANCE</b> 55 мин Эльнара		
Зал № 2 20:30 <b>STRETCHING (\$!)</b> 55 мин Дарья	Студия Йоги 20:30 <b>PILATES props</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал№2 20.30*** <b>POWER STRETCH(\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева	Студия Йоги 20:30 *** <b>POLE DANCE(\$!)</b> 55 мин Самвел	Ст. сайкла 19:30 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел	(!) - урок по предварительной записи (\$!) - коммерческий урок (запись у тренера) *** - урок по абонементу на месяц, запись ведется у тренера.	
Зал № 1 20:30 *** <b>KANGOO JUMPS (\$!)</b> 55 мин Катерина	Зал № 1 20:30 <b>LATINA MIX (\$!)</b> 55 мин Эрик	Зал № 1 20:30*** <b>KANGOO JUMPS (\$!)</b> 55 мин Катерина	Зал № 1 20.30 <b>LATINA MIX</b> 55 мин Эрик	Студия Йоги 20:30 <b>STRETCHING</b> 55 мин Эльнара		

# 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 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>НIP НOP (!)</b> 55мин Анна	4–9 лет 19:30 <b>секция Гимнастика для девочек(\$!)</b> <b>Ангелина Бондарева</b> 55 мин. Студия Йоги	8–13лет 19:00 <b>ОФП(!)</b> <b>Самвел Пагосян</b> 30мин. Зал№2	4–9 лет 19:30 <b>секция Гимнастика для девочек(\$!)</b> <b>Ангелина Бондарева</b> 55 мин. Студия Йоги	5–13 лет 18:30 <b>НIP НOP (!)</b> 55мин ЗАЛ2 Анна		
3–7лет 19:00 <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> 45мин. ДК	3–10лет 19:00 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	3–7лет 19:00 <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> 45мин. ДК	3–10лет 19:00 <b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b> 45 мин. ДК	3–7лет 19:00 <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> 45мин. ДК	(!) - урок по предварительной записи на ресепши 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	3–13 лет 20:00 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45мин. ДК	3–7лет 20:00 <b>МИР СКАЗОК</b> 45мин. ДК	3–13 лет 20:00 <b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b> 45мин. ДК		

РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ с 16 марта 2020 года Телефон: 8 (861) 944 – 44 – 01

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.	10-13 лет 45 мин 📞 \$ <b>Спортивное плавание</b> Александра Палий	10-13 лет 45 мин 📞 <b>Swimming</b> Александра Палий	10-13 лет 45 мин 📞 \$ <b>Спортивное плавание</b> Александра Палий	10-13 лет 45 мин 📞 <b>Swimming</b> Александра Палий	10-13 лет 45 мин 📞 \$ <b>Спортивное плавание</b> Александра Палий		
10.00.		<b>Aqua power</b> ★ 45 мин Анастасия Шигина		<b>Aqua power</b> ★ 45 мин Наталья Курочкина	10-13 лет 45 мин 📞 \$ <b>Спортивное плавание</b> Олег Громовой	10-13 лет 45 мин 📞 \$ <b>Спортивное плавание</b> Александра Палий	
11.00.	<b>Aqua Cardio</b> 45 мин Наталья Курочкина	10-13 лет 45 мин 📞 \$ <b>Спортивное плавание</b> Олег Громовой	<b>Aqua Dumbells</b> 45 мин Наталья Курочкина	10-13 лет 45 мин 📞 \$ <b>Спортивное плавание</b> Олег Громовой	<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> Олег Громовой		10-13 лет 45 мин 📞 \$ <b>Спортивное плавание</b> Олег Громовой	10-13 лет 45 мин 📞 \$ <b>Спортивное плавание</b> Олег Громовой		
16.00.			17:00 – 21:00 \$ 😊 <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	
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		
18.15.		7-9 лет 45 мин 📞 <b>ПЛАВАНИЕ</b> Александр Болотов		7-9 лет 45 мин 📞 <b>ПЛАВАНИЕ</b> Александра Болотов		📞 - урок по предварительной записи ★ - урок для подготовленных \$ - коммерческий урок 😊 - детский бассейн	
18.30.	3-4 лет 30 мин 📞 😊 <b>Лягушата</b> Денис Татаринцев	5-7лет 30 мин 📞 😊 <b>Дельфины</b> Олег Громовой	7-9 лет 45 мин 📞 \$ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Александра Палий	5-7лет 30 мин 📞 😊 <b>Дельфины</b> Олег Громовой	3-4 лет 30 мин 📞 😊 <b>Лягушата</b> Денис Татаринцев	Рекомендуем посещать уроки, соответствующие вашему уровню подготовки!	
19.00	5-6 лет 30 мин 📞 😊 <b>Flaunder</b> Денис Татаринцев	10-13 лет 45 мин 📞 <b>Swimming</b> Александра Палий		10-13 лет 45 мин 📞 <b>Swimming</b> Александра Палий	5-6 лет 30 мин 📞 😊 <b>Flaunder</b> Денис Татаринцев	Администрация клуба оставляет за собой право менять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание занятий.	
20.30	<b>Aqua Cardio</b> 45 мин Наталья Курочкина		<b>Aqua Mix</b> 45 мин Наталья Курочкина		<b>Aqua Dumbells</b> 45 мин Анастасия Шигина		