

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 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 16.30 <b>БОКС</b> 55мин 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	Дети 5-13 лет 19.00 <b>БОКС (\$!)</b> 55 мин Максим	19:30 <b>Тайский бокс (\$!)</b> 90 мин Айрат	Дети 5-13 лет 19.00 <b>БОКС (\$!)</b> 55 мин Максим	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 Гелена	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>КУНДАЛИНИ ЙОГА НИДРА ЙОГА(\$!)</b> 55 мин Гелена		
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 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	Студия Йоги 11:00 <b>Восточные танцы</b> 55 мин Анастасия		Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Ольга Жданова	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 17:30 <b>FIT BALL POWER</b> 55 мин Ольга Голубничая			Зал № 1 11:00 <b>STRETCHING</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 12:00 <b>FIT BALL POWER</b> 55 мин Самвел
	Студия Йоги 16:30 *** <b>POLE EXOTIC(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 17:30 <b>STRETCHING (\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева		Зал № 2 17:30-18.30 <b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b> KINGFIT 60 мин.	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 17.30 <b>FITNESS 50+</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 18:30 <b>Суставная гимнастика</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 16:30 *** <b>POLE EXOTIC(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 17:30 <b>Aero yoga(!)</b> 55 мин Лилия	Студия Йоги 12.00*** <b>POWER STRETCH(\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева	Студия Йоги 14:00 *** <b>POLE DANCE (\$!)</b> 55 мин Самвел
Студия Йоги 17:30 *** <b>POWER STRETCH(\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева	Зал № 1 18:30 <b>Step Advance</b> 55 мин Ксения	Студия Йоги 18:30 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Александр Седуев	Студия Йоги 18.30 <b>PILATES</b> 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 17:30 <b>Functional</b> 55 мин Дарья		Зал № 1 14:00 <b>LATINA MIX(\$!)</b> 55 мин Эрик
Студия Йоги 18:30 <b>ZUMBA</b> 55 Анна	Зал № 2 18:30 <b>Brazilian BOOTY(\$!)</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 19:30 <b>Functional</b> 55 мин Эльнара	Зал № 1 18:30 <b>Brazilian BOOTY(\$!)</b> 55 мин Зарема	Зал № 1 18:30 <b>ZUMBA STEP</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 Ольга Голубничая	Студия Йоги 19:30 <b>НАТНА YOGA</b> 90 мин Ольга Россини	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	Зал № 2 19:30 <b>STRIP PLASTIC(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	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	Ст. сайкла 19:30 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел	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 20.30*** <b>POWER STRETCH(\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева	Зал № 2 20:30 <b>ШПАГАТ(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 19:30 <b>КУНДАЛИНИ ЙОГА НИДРА ЙОГА(\$!)</b> 55 мин Гелена		
Зал № 1 20:30 *** <b>KANGOO JUMPS (\$!)</b> 55 мин Катерина	Студия Йоги 20:30 <b>PILATES props</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 20:30*** <b>KANGOO JUMPS (\$!)</b> 55 мин Катерина	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 Зарема	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 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> <i>Ангелина Бондарева</i> 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> <i>Лилия Шамаль</i> 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> <i>Ангелина Бондарева</i> 30мин. Студия Йоги	3–10лет 17:45 <b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b> 30 мин. ДК	8–13лет 18:00 <b>Растяжка(!)</b> <i>Ангелина Бондарева</i> 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 ДК	3–10лет 18:30 <b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b> 30 мин. ДК		
5-13 лет 18:30 <b>НIP НOP (!)</b> 55мин ЗАЛ2 Анна	4–9 лет 19:30 <b>секция Гимнастика для девочек(\$!)</b> <i>Ангелина Бондарева</i> 55 мин. Студия Йоги	8–13лет 19:00 <b>ОФП(!)</b> <i>Самвел Пагосян</i> 30мин. Зал№2	4–9 лет 19:30 <b>секция Гимнастика для девочек(\$!)</b> <i>Ангелина Бондарева</i> 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 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	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 Телефон: 8 (861) 944 – 44 – 01**

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>8.00.</b>	8:00 – 15:00 \$ 😊 <b>AQUABABY</b> грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет	45 мин ☎ \$ <b>Оздоровительное плавание 60+</b> Александра Палий	8:00 – 15:00 \$ 😊 <b>AQUABABY</b> грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет	45 мин ☎ \$ <b>Оздоровительное плавание 60+</b> Александра Палий	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
<b>9.00.</b>		10-13 лет 45 мин ☎ <b>Swimming</b> Александра Палий		10-13 лет 45 мин ☎ <b>Swimming</b> Александра Палий			
<b>10.00.</b>				<b>Aqua power</b> ★ 45 мин Наталья Курочкина		10-13 лет 45 мин ☎ \$ <b>Спортивное плавание</b> Александра Палий	
<b>11.00.</b>	<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	
<b>15.00.</b>		10-13 лет 45 мин ☎ \$ Спортивное плавание Громовой Олег		10-13 лет 45 мин ☎ \$ Спортивное плавание Громовой Олег	10-13 лет 45 мин ☎ \$ Спортивное плавание Громовой Олег		
<b>16.00.</b>		7-9 лет 45 мин ☎ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Олег Громовой		7-9 лет 45 мин ☎ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Олег Громовой			
<b>17.00.</b>	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 мес. до 3 лет	
<b>18.00.</b>	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  Рекомендуем посещать уроки, соответствующие своему уровню подготовленности!  Администрация клуба оставляет за собой право менять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание занятий.	
<b>18.30.</b>	3-4 лет 30 мин ☎ 😊 <b>Лягушата</b> Эдуард Байтемиров			3-4 лет 30 мин ☎ 😊 <b>Лягушата</b> Эдуард Байтемиров			
	7-9 лет 45 мин ☎ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Александр Дмитриенко	5-7лет 30 мин ☎ 😊 <b>Дельфины</b> Олег Громовой	7-9 лет 45 мин ☎ \$ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Александр Дмитриенко	5-7лет 30 мин ☎ 😊 <b>Дельфины</b> Олег Громовой	7-9 лет 45 мин ☎ <b>ПЛАВАНИЕ</b> Александр Дмитриенко		
<b>19.00</b>		10-13 лет 45 мин ☎ <b>Swimming</b> Александра Палий		10-13 лет 45 мин ☎ <b>Swimming</b> Александра Палий			
<b>20.30</b>	<b>Aqua Cardio</b> 45 мин Наталья Курочкина		<b>Aqua Mix</b> 45 мин Александр Седуев		<b>Aqua Dumbbells</b> 45 мин Александр Седуев		