

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 от 01 сентября 2019 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 09:30 <b>Йога терапия</b> 55 мин Лилия	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	Зал № 1 11:00 <b>AeroYOGA + Deeprstetch(!)</b> 55 мин Лилия		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 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 16:30 *** <b>POLE EXOTIC(\$!)</b> 55 мин Ольга Голубничая	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 17:30 <b>FIT BALL POWER</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	Студия Йоги 12.00*** <b>POWER STRETCH(\$!)</b> 55 мин 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 Валерия	Студия Йоги 17:30 <b>STRETCHING (\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева	Зал №2 18:30 <b>Brazilian BOOTY(\$!)</b> 55 мин Зарема	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 мин Анна	Зал №2 18:30 <b>Brazilian BOOTY(\$!)</b> 55 мин Зарема	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 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	Студия Йоги 18:30 <b>DANCE MIX</b> 55 мин Александр Седеув	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 № 1 19:30 <b>KANGO JUMPS (!) NEW</b> 55 мин Катерина	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 №2 19:30 <b>ZUMBA(\$!)</b> 55 мин Анна	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.	Ст. сайкла 19:30 <b>CYCLE (!)</b> 55 мин Самвел	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>KANGO JUMPS (\$!) NEW</b> 55 мин Катерина	Студия Йоги 20:30 <b>PILATES props</b> 55 мин Ольга Голубничая	Зал №1 20.30*** <b>POWER STRETCH(\$!)</b> 55 мин Ангелина Бондарева	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 с 01 сентября 2019 года

Телефон 8 (861) 944 – 44 – 01

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
3–10 лет 11:00 <b>ОЧУМЕЛЫЕ</b> <b>РУЧКИ</b> 45мин. ДК	3–10 лет 11:00 <b>ПЛАСТИЛИНКА</b> 45мин. ДК	3–10 лет 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 секция 11:00 <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>BAVYFITNESS</b> 20мин. ДК	3–10 лет 12:30 <b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> 30 мин. ДК	3–7лет 12:30 <b>BAVYFITNESS</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</b> <b>РУЧКИ</b> 45мин. ДК	3–10 лет 14:00 <b>ОЧУМЕЛЫЕ</b> <b>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>BAVYFITNESS</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>BAVYFITNESS</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>BAVYFITNESS</b> 20мин. ДК	3–7лет 13:00 <b>BAVYFITNESS</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>BAVYFITNESS</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>BAVYFITNESS</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>HIP HOP (!)</b> 55мин ЗАЛ2 Анна	4–9 лет секция 19:30 <b>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 секция 19:30 <b>Гимнастика для девочек(\$!)</b> <b>Ангелина Бондарева</b> 55 мин. Студия Йоги	5–13 лет 18:30 <b>HIP HOP (!)</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		