

## РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Анна 09:00 <b>СДЕЛАЙ ТЕЛО !</b> 55 мин зал единобор	Ольга Г. 09:30 <b>ONLY WOMAN !</b> 55 мин зал единобор	Анна 09:00 <b>СДЕЛАЙ ТЕЛО !</b> 55 мин зал единобор	Ольга Г. 08:30 <b>ГИБКОЕ ТЕЛО !</b> 55 мин зал единобор		Ольга Г. 09:00 <b>ONLY WOMAN !</b> 55 мин зал единобор	
	Ольга Г. 10:30 <b>ГИБКОЕ ТЕЛО !</b> 55 мин зал единобор		Ольга Г. 09:30 <b>ONLY WOMAN !</b> 55 мин зал единобор		Денис 10:00 <b>BOXING 6+</b> 60 мин ал единобор	
					Денис 11:00 <b>BOXING 6+!</b> 90 мин ал единобор	
Антон 18:00 <b>КИКБОКСИНГ</b> 3-14 лет 55 мин ал единобор	Денис 18:00 <b>BOXING !</b> 90 мин ал единобор	Антон 18:00 <b>КИКБОКСИНГ</b> 3-14 лет 55 мин ал единобор	Денис 18:00 <b>BOXING !</b> 90 мин ал единобор	Антон 17:30 <b>КИКБОКСИНГ !</b> 3-14 лет 90 мин ал единобор		
Антон, Денис 19:30 <b>КИКБОКСИНГ !</b> 90 мин ал единобор	Денис 19:30 <b>BOXING !</b> 90 мин ал единобор	Антон, Денис 19:30 <b>КИКБОКСИНГ !</b> 90 мин ал единобор	Денис 19:30 <b>BOXING !</b> 90 мин ал единобор	Антон, Денис 19:30 <b>КИКБОКСИНГ !</b> 90 мин ал единобор		
Антон, Денис 21:00 <b>КИКБОКСИНГ</b> 14+ ! 90 мин ал единобор		Антон, Денис 21:00 <b>КИКБОКСИНГ</b> 14+ ! 90 мин ал единобор		Антон, Денис 21:00 <b>КИКБОКСИНГ</b> 14+ ! 90 мин ал единобор		

!\$- бизнес класс по предварительной записи и оплате

## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
* Самвел 09:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> 50 мин зал № 1	* Ирина Ю. 09:00 <b>AYENGARA YOGA</b> 80 мин ст.йоги	* Евгения 09:00 <b>PILATES</b> 50 мин ст.йоги	** Ольга Г. 08:30 <b>ГИБКОЕ ТЕЛО !\$</b> 55 мин Зал боевых иску	* Наталья С. 09:00 <b>PILATES</b> 50 мин Зал№1	** Ольга Р. 09:00 <b>AERO YOGA !</b> 50 мин ст.йоги	** Ольга Г. 09:00 <b>ONLY WOMAN !\$</b> 55 мин Зал боевых иску
* Евгения 09:00 <b>LFK</b> 50 мин ст.йоги	** Ольга Г. 09:30 <b>ONLY WOMAN !\$</b> 55 мин Зал боевых иску	** Наталья С. 09:00 <b>FITBALL</b> 50 мин зал № 1	* Ирина Ю. 09:00 <b>AYENGARA YOGA</b> 80 мин ст.йоги	* Евгения 09:00 <b>LFK</b> 50 мин ст.йоги	** Самвел 09:00 <b>КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ !\$</b> 55 мин зал № 1	* Евгения 09:00 <b>ЗДОРОВЬЕ !\$</b> 55 мин зал № 1
** Юлия 10:00 <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	** Ольга Г. 10:30 <b>ГИБКОЕ ТЕЛО !\$</b> 55 мин зал № 1	** Наталья С. 10:00 <b>ABS+STRETCH</b> 50 мин ст.йоги	* Евгения 09:00 <b>YOGA THERAPY</b> 50 мин Зал № 1	** Анна 10:00 <b>HOT FORMULA</b> 50 мин Зал № 1	* Ольга Р. 10:00 <b>ЙОГА. ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА !\$</b> 55 мин ст.cycle	* Евгения 10:00 <b>YOGA THERAPY</b> 50 мин ст.йоги
** Самвел 10:00 <b>КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ !\$</b> 55 мин ст.йоги	** Наталья С. 10:00 <b>STRETCH</b> 50 мин зал № 1	** Юлия 10:00 <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	** Ольга Г. 09:30 <b>ONLY WOMAN !\$</b> 55 мин Зал боевых иску	* Евгения 10:00 <b>ВУМБИЛДИНГ !\$</b> 55 мин ст.йоги	* Самвел 10:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> 50 мин зал № 1	** Наталья С. 10:30 <b>ХУДЕЙ К ЛЕТУ !\$</b> 45 мин
* Эрик 11:00 <b>REGGAETON</b> 50 мин зал № 1	** Наталья С. 11:00 <b>BOOTY</b> 50 мин зал № 1	* Евгения 10:00 <b>ВУМБИЛДИНГ !\$</b> 55 мин	* Ольга Г. 10:30 <b>KARDIO +FLEX</b> 50 мин зал № 1	** Анна 11:00 <b>TWERK</b> 50 мин Зал № 1	* Наталья Р. 10:00 <b>STRETCH</b> 50 мин ст.йоги	* Ольга Г. 10:00 <b>PILATES</b> 50 мин зал № 1
* Евгения 13:00 <b>AYENGARA YOGA</b> 80 мин ст.йоги	* Ольга Р. 18:30 <b>LFK</b> 50 мин ст.йоги	** Ирина Ю. 11:00 <b>AERO YOGA !\$</b> 55 мин ст.йоги	* Евгения 10:30 <b>BODYFLEX !\$</b> 55 мин ст.йоги	* Ирина Ю. 18:00 <b>AYENGARA YOGA</b> 80 мин ст.йоги	** Наталья Р. 11:00 <b>POWER BODY</b> 50 мин зал № 1	** Ольга Г. 11:00 <b>TOTAL BODY</b> 50 мин зал № 1
** Антон 18:30 <b>FITNESS YOGA</b> 55 мин ст.йоги	** Марина 18:45 <b>CYCLE !</b> 45 мин ст.cycle	** Наталья Р. 18:00 <b>UPPER BODY</b> 50 мин зал № 1	* Ольга Р. 18:30 <b>LFK</b> 50 мин ст.йоги	** Юлия 19:00 <b>SCULPT</b> 50 мин зал № 1	* Эрик 11:00 <b>REGGAETON</b> 50 мин ст.йоги	* Ольга Г. 12:00 <b>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА</b> 50 мин зал № 1
** Анна 18:30 <b>TWERK</b> 50 мин зал № 1	** Наталья С. 19:30 <b>ХУДЕЙ К ЛЕТУ !\$</b> 55 мин	** Наталья Р. 19:00 <b>LOWER BODY</b> 50 мин зал № 1	** Наталья С. 18:45 <b>CYCLE !</b> 45 мин ст.cycle	* Анастасия П 19:00 <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ !\$</b> 55 мин	* Анастасия П 12:00 <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> 50 мин ст.йоги	** Наталья С. 12:00 <b>BOOTY &amp; CORE !\$</b> 55 мин ТЗ
** Наталья С. 19:30 <b>HOT FORMULA</b> 50 мин Зал № 1	** Ольга Р. 19:30 <b>AERO YOGA !</b> 50 мин ст.йоги	** Антон 19:00 <b>ASHTANGA YOGA</b> 80 мин ст.йоги	** Наталья С. 19:30 <b>ХУДЕЙ К ЛЕТУ !\$</b> 55 мин	** Антон 19:30 <b>ASHTANGA YOGA !\$</b> 55 мин ст.йоги	* Наталья Р. 12:00 <b>FACE BUILDING !\$</b> 55 мин КФД	
* Наталья Р. 20:00 <b>ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ МИНИГРУППА !\$</b> 55 мин ТЗ	** Марина 19:30 <b>INTERVAL</b> 50 мин зал № 1	* Анастасия П 20:00 <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> 50 мин зал № 1	* Ольга Р. 19:30 <b>НАТНА YOGA</b> 80 мин ст.йоги	** Юлия 20:00 <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	** Юлия 12:00 <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	
* Наталья С. 20:30 <b>PILATES</b> 50 мин ст.йоги	<b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	* Наталья Р. 20:00 <b>ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ МИНИГРУППА !\$</b> 55 мин ТЗ	** Марина 19:30 <b>INTERVAL</b> 50 мин зал № 1	* Евгения 20:00 <b>ВУМБИЛДИНГ !\$</b> 55 мин Зал № 1		
** Юлия 20:30 <b>KANGOO JUMPS !\$</b> 55 мин Зал № 1	* Ольга Р. 20:30 <b>ЙОГА ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА !\$</b> 55 мин ст.йоги	* Наталья Р. 21:00 <b>FACE BUILDING !\$</b> 55 мин КФД	** Наталья С. 20:30 <b>STRETCH</b> 50 мин зал № 1	** 20:00 <b>ABS+STRETCH</b> 50 мин ст.йоги		

\* - уровень сложности  
! - Занятия по предварительной записи  
\$ - Занятия в мини группе по предварительной записи и оплате  
Зал № 1, ст.йоги, ст.cycle , КФД (кабинет функциональной диагностики)- 3 этаж

## РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7-13 лет 9:00 <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	7-13 лет 09:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис	08:00 <b>CARDIO BOOM \$!</b> 45 мин Анастасия	** 09:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис	7-13 лет 09:00 <b>Дельфины</b> 45 мин	** 11:00 <b>Cardio boom</b> 45 мин Анастасия	** 10:00 <b>ТОНКАЯ ТАЛИЯ \$!</b> 45 мин Анастасия
** 10:00 <b>Aqua Mama</b> 45 мин Татьяна	** 10:00 <b>Плаваем все ! \$</b> 45 мин Татьяна	7 - 13 лет 09:00 <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна		** 10:00 <b>Aqua Best Fit</b> 45 мин Татьяна	3-4 лет 11:00 <b>Лягушата !</b> 45 мин Денис	** 11:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис
* 11:00 <b>Aqua Start</b> 45 мин Татьяна	** 11:00 <b>Aqua Mix</b> 45 мин Татьяна	** 10:00 <b>Aqua Mama</b> 45 мин Татьяна	** 11:00 <b>Aqua MIX</b> 45 мин Анна	** 11:00 <b>Плаваем все ! \$</b> 45 мин Татьяна		
** 13:00 <b>AQUA DANCE \$!</b> 45 мин Эрик		* 11:00 <b>Aqua Start</b> 45 мин Татьяна			** 14:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис	
** 15:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис		** 15:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис		** 15:00 СЕКЦИЯ ПЛАВАНИЯ \$! 45 мин Денис		
	5-6 лет 18:00 <b>Flaunder !</b> 45 мин Анна	3-4 лет 17:30 <b>Лягушата !</b> 45 мин Анна	5-6 лет 18:00 <b>Flaunder !</b> 45 мин Анна			
3-4 лет 17:30 <b>Лягушата !</b> 45 мин Денис	7 - 10 лет 18:00 <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна	** 19:00 <b>Учимся плавать ! \$</b> 45 мин Татьяна	7 - 10 лет 18:00 <b>Дельфины</b> 45 мин Татьяна			
** 19:00 <b>Учимся плавать ! \$</b> <b>Взрослые и дети</b> 45 мин Татьяна	*** 19:00 <b>Aqua CARDIO</b> 45 мин Анна	** 19:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна	** 19:00 <b>Aqua Aerobics</b> 45 мин Анна			
** 20:00 <b>Deep Aqua</b> 45 мин Анна	* все 20:00 <b>SWIMMING</b> <b>взрослые и дети</b> 45 мин Татьяна	** 20:00 <b>Aqua Dumbells</b> 45 мин Анна	* все 20:00 <b>SWIMMING</b> <b>взрослые и дети</b> 45 мин Татьяна	** 20:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна		

<i>\$ - бизнес класс по предварительной оплате</i>
<i>! - по предварительной записи</i>
<i>* - уровень для начинающих</i>
<i>** - средний уровень</i>
<i>*** - высокий уровень</i>

**РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ**

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
7-13 лет	9:00	Для всех возраст	10:30	7-13 лет	9:00	Для всех возраст	10:30	7-13 лет	9:00	Для всех возраст	9:30	Для всех возраст	10:30
<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>	
45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возраст	10:30	Для всех возраст	11:00	Для всех возраст	10:30	Для всех возраст	11:00	Для всех возраст	10:30	Для всех возраст	10:00	Для всех возраст	11:00
<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>ЗАРЯЖАЙКА</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>	
30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК
Для всех возраст	11:00	Для всех возраст	12:00	Для всех возраст	11:00	Для всех возраст	12:00	Для всех возраст	11:00	Для всех возраст	11:00	Для всех возраст	11:00
<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ЛОК</b>	
45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	Евгения
Для всех возраст	12:00	Для всех возраст	12:30	Для всех возраст	12:00	Для всех возраст	12:30	Для всех возраст	12:00	3-4 лет	11:00	Для всех возраст	11:30
<b>СЧИТАЛОЧКА</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>СКАЗКА</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ЛЯГУШАТА !</b>		<b>YOGA KIDS</b>	
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	Мария	30 мин	Евгения
Для всех возраст	12:30	Для всех возраст	13:00	Для всех возраст	12:30	Для всех возраст	13:30	Для всех возраст	12:30	Для всех возраст	11:30	Для всех возраст	12:30
<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>LEDY&amp;GENTELMAN</b>		<b>СЧИТАЛОЧКА</b>	
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возраст	12:30	4-6 лет	16:00	Для всех возраст	13:30	Для всех возраст	14:00	Для всех возраст	13:30	Для всех возраст	12:00	Для всех возраст	13:00
<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>BREAKDANCE</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ZUMBA KIDS</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>	
45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	Эрик	45 мин	ПДК
Для всех возраст	13:30	7-12 лет	16:00	Для всех возраст	14:00	4-6 лет	16:00	Для всех возраст	14:00	Для всех возраст	12:30	Для всех возраст	14:00
<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>LEDY&amp;GENTELMAN</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>BREAKDANCE</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>	
30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возраст	14:00	7-12 лет	17:00	Для всех возраст	15:00	7-12 лет	16:00	Для всех возраст	15:00	7+	12:30	Для всех возраст	14:30
<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>BREAKDANCE</b>		<b>СКАЗКА</b>		<b>ЭЙНШТЕЙН</b>		<b>СКАЗКА</b>		<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>	
45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	Наталья	45 мин	ПДК
Для всех возраст	15:00	<b>СПОРТИВНЫЕ</b>	17:00	Для всех возраст	16:00	7-12 лет	17:00	Для всех возраст	16:00	3-6 лет	13:00	Для всех возраст	15:30
<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ ! \$</b>		<b>ИГРАЛОЧКА</b>		<b>BREAKDANCE ! \$</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>		<b>СКАЗКА</b>	
30 мин	ПДК	55 мин	Наталья	30 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	30 мин	Наталья	45 мин	ПДК
	16:00	5-6 лет	18:00	Для всех возраст	16:30	Для всех возраст	18:00	Для всех возраст	16:30	Для всех возраст	13:30	Для всех возраст	16:30
<b>ГИМНАСТИКА ! \$</b>		<b>FLAUNDER !</b>		<b>СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>ПЛАСТИЛИНКА</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>	
45 мин	Анастасия	45 мин	Анна	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК
<b>СПОРТИВНЫЕ</b>	17:30	7 - 10 лет	18:00	Для всех возраст	17:00	<b>СПОРТИВНЫЕ</b>	17:00	<b>ГИМНАСТИКА ! \$</b>	17:00	Для всех возраст	14:00	Для всех возраст	17:00
<b>БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ ! \$</b>		<b>ДЕЛЬФИНЫ</b>		<b>ЮНЫЙ ХУДОЖНИК</b>		<b>БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ ! \$</b>		<b>ГИМНАСТИКА ! \$</b>		<b>ИГРАЛОЧКА</b>		<b>ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ</b>	
55 мин	Наталья	45 мин	Татьяна	45 мин	ПДК	55 мин	Наталья	45 мин	Анастасия	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК
3-4 лет	17:30	Для всех возраст	18:00	3-4 лет	17:30	Для всех возраст	18:00		18:00	Для всех возраст	14:30	Для всех возраст	18:00
<b>ЛЯГУШАТА !</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>		<b>ЛЯГУШАТА !</b>		<b>СЧИТАЛОЧКА</b>		<b>КИК БОКСИНГ ! \$</b>		<b>ЭСТАФЕТЫ</b>		<b>ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ</b>	
45 мин	Мария	30 мин	ПДК	45 мин	Анна	30 мин	ПДК	55 мин	Антон	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 возраст	15:00	Для всех возраст	18:30
<b>КИК БОКСИНГ</b>		<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b>		<b>КИК БОКСИНГ</b>		<b>FLAUNDER !</b>		<b>CHEERLEADING</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ</b>	
55 мин	Антон	30 мин	Наталья	55 мин	Антон	45 мин	Анна		<b>SPORT</b>	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК

