



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Действительно с 20.07.2020

Тел.: 8-918-149-79-65

8 (861)244-22-14

ул.Российская, д.297

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
		Анна 08:30 LEDY FITNESS !\$ 55 мин зал единобор				Ольга Г. 09:00 ONLY WOMAN !\$ 55 мин зал единобор
	Ольга Г. 09:30 ONLY WOMAN !\$ 55 мин зал единобор		Ольга Г. 09:30 ONLY WOMAN !\$ 55 мин зал единобор		Денис 11:00 BOXING 6+ 90 мин зал единобор	
Мгер 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС 3-14 лет 55 мин зал единобор	Денис 18:00 BOXING !\$ 90 мин зал единобор	Мгер 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС!\$ 3-14 лет 55 мин зал единобор	Денис 18:00 BOXING !\$ 90 мин зал единобор	Мгер 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 3-14 лет 55 мин зал единобор		
Мгер 20:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 90 мин зал единобор	Денис 19:30 BOXING !\$ 90 мин зал единобор	Мгер 20:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 90 мин зал единобор	Денис 19:30 BOXING !\$ 90 мин зал единобор	Мгер 20:00 ТАЙСКИЙ БОКС !\$ 90 мин зал единобор		!\$- бизнес класс по предварительной записи и оплате

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
** Анна 08:30 FITNESS LEDY ! 55 мин	* Евгения 09:00 BODY FLEX ! 55 мин зал № 1	* Евгения 08:00 YOGA-ЦИГУН ! 55 мин ст.йоги	** Ольга Г. 08:30 ГИБКОЕ ТЕЛО ! 55 мин Зал боевых иск	* Евгения 08:00 BODY FLEX ! 55 мин ст.йоги	** Антон 09:00 AERO YOGA ! 50 мин ст.йоги	* Евгения 08:00 YOGA-ЦИГУН ! 55 мин ст.йоги							
* Евгения 08:30 НАТНА YOGA 80 мин ст.йоги	** Ирина Ю 09:00 AYENGARA YOGA 80 мин PROFF ст.йоги	** Анна 08:30 FITNESS LEDY ! 55 мин Тренажерн	** Ирина Ю 09:00 AYENGARA YOGA 80 мин PROFF ст.йоги	* Евгения 09:00 LFK 50 мин ст.йоги	** Наталья 09:00 Fitness Super SCULPT!\$ 55 мин Зал № 1	** Ольга Г. 09:00 ONLY WOMAN ! 55 мин Зал боевых иск	* Евгения 09:00 YOGA THERAPY 50 мин ст.йоги						
* Евгения 10:00 YOGA RELAX ! 55 мин ст.йоги	* Евгения 10:30 PILATES 50 мин ст.йоги	** Наталья С 09:00 FITBALL 50 мин зал № 1	** Ольга Г. 09:30 ONLY WOMAN ! 55 мин Зал боевых иск	** Анна 10:00 HOT FORMULA 50 мин зал № 1	** Наталья Г 10:00 POWER BODY 50 мин зал № 1	* Эрик 11:00 REGGAETON 50 мин Зал№1	** Анастасе 11:00 ВОСТОНЫЕ ТАНЦЫ ! 55 мин зал № 1	* Евгения 10:00 LFK 50 мин ст.йоги	* Ольга Г. 10:30 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА 50 мин зал № 1	** Анна 11:00 DANCE MIX ! 50 мин зал № 1	* Наталья Р 11:00 STRETCH 50 мин зал № 1	** Ольга Г. 10:00 TOTAL BODY 50 мин зал № 1	
		** Юлия 10:00 KANGOO JUMPS ! 55 мин Зал № 1									* Эрик 12:00 REGGAETON 50 мин зал № 1	* Ольга Г. 11:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА 50 мин зал № 1	
	* Ольга Р. 18:00 LFK 50 мин ст.йоги		* Ольга Р. 18:00 LFK 50 мин ст.йоги									** Наталья Г 12:00 BOOTY & CORE ! 55 мин ТЗ	
** Антон 18:00 ASHTANGA YOGA 55 мин ст.йоги	CYCLE ! 45 мин ст.cycle	** Наталья Р. 18:00 UPPER BODY 50 мин зал № 1	CYCLE ! 45 мин ст.cycle	** Евгения 18:00 НАТНА YOGA 80 мин ст.йоги									
** Анна 19:00 DANCE MIX 50 мин зал № 1	** Наталья 19:00 SCULPT 50 мин зал № 1	** Наталья Р. 19:00 LOWER BODY 50 мин зал № 1	ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА ! 55 мин ст.йоги	* Евгения 19:30 ЖЕНСКАЯ ЙОГА ! 55 мин ст.йоги									
** Наталья С 20:00 HOT FORMULA 50 мин зал № 1	Fitness Super SCULPT!\$ 60 мин Тренажерный	** Антон 20:00 ASHTANGA YOGA 80 мин ст.йоги	Fitness Super SCULPT!\$ 55 мин Зал № 1	** Юлия 20:00 KANGOO JUMPS ! 55 мин Зал № 1									
* Евгения 19:30 YOGA RELAX ! 55 мин ст.йоги	** Наталья Г 20:00 ABS+STRETCH 50 мин зал № 1	** Юлия 20:00 KANGOO JUMPS ! 55 мин Зал № 1	** Наталья Г 19:00 INTERVAL 50 мин зал № 1										
** Юлия 20:30 KANGOO JUMPS ! 55 мин Зал № 1	* Ольга Р. 19:00 ЖЕНСКАЯ ПРАКТИКА ! 55 мин ст.йоги	** Наталья Р. 20:00 Fitness Super SCULPT!\$ 55 мин Зал № 1	** Наталья 20:00 STRETCH 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 Тел: 244-22-14

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 1 АВГУСТА

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7-13 лет 9:00 ДЕЛЬФИНЫ ! \$ 45 мин Татьяна		7-13 лет 09:00 ДЕЛЬФИНЫ ! \$ 45 мин Татьяна		* 9:00 Aqua PILATES ! \$ 45 мин Анна	7-13 лет 10:00 ДЕЛЬФИНЫ ! \$ 45 мин Ксения	** 10:00 ТОНКАЯ ТАЛИЯ ! \$ 45 мин Анастасия
** ГИДРО 10:00 РЕАБИЛИТАЦИЯ \$ 45 мин Татьяна	3-18 мес 11:00 МАМА И МАЛЫШ ! \$ 45 мин Ксения	** ГИДРО 10:00 РЕАБИЛИТАЦИЯ \$ 45 мин Татьяна	3-18 мес 11:00 МАМА И МАЛЫШ ! \$ 45 мин Ксения		** 11:00 Aqua AEROBICS ! \$ 45 мин Анастасия	**7-13 11:00 СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ ! \$ 45 мин Денис
* 11:00 Aqua Start 45 мин Татьяна	** 11:00 Aqua MIX 45 мин Татьяна	* 11:00 Aqua Start 45 мин Татьяна	** 11:00 Aqua MIX 45 мин Анна		** 12:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин	** Детс.бас 16:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин
**7-13 15:00 СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ ! \$ 45 мин Денис		**7-13 15:00 СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ ! \$ 45 мин Денис			** Детс.бас 13:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин	** 17:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин
3-4 лет ,етс.бас 16:00 Лягушата ! 45 мин Ксения		3-4 лет этс.бас 16:00 Лягушата ! 45 мин Ксения				
** 17:00 Deep Aqua 45 мин Анна	5-6 лет Детс.бас .17:00 Flaunder ! 45 мин Анна	** 17:00 Aqua Dumbbells 45 мин Анна	5-6 лет Детс.бас 17:00 Flaunder ! 45 мин Анна	4-6 лет Детс.бас 17:00 FLAUNDER ! \$ 45 мин Ксения		<i>\$- бизнес класс по предварительной оплате</i>
	7-13 лет 17:00 Дельфины 45 мин Татьяна	** 18:15 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин	7-13 лет 17:00 Дельфины 45 мин Татьяна	** 18:00 AQUA CROSS TRAINING ! \$ 45 мин Анна		<i>! - по предварительной записи</i>
** 19:00 Учимся плавать ! \$ Взрослые и дети 45 мин Татьяна	* 18:00 Aqua PILATES ! \$ 45 мин Анна	** 19:00 Учимся плавать ! \$ 45 мин Татьяна	* 11+ 19:00 AQUA HIT взрослые и дети ! \$ 45 мин Татьяна	** Детс.бас 18:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин		<i>*- уровень для начинающих</i>
** 20:00 AQUA CROSS TRAINING ! \$ 45 мин Анна	* 11+ 19:00 AQUA HIT взрослые и дети ! \$ 45 мин Татьяна	** 20:00 AQUA CROSS TRAINING ! \$ 45 мин Анна		** 19:00 ЗАКРЫТАЯ ГРУППА 45 мин		<i>** - средний уровень</i>
						<i>***- высокий уровень</i>

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

Действительно с 01 АВГУСТА 2020

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ	
7-13 лет	9:00	Для всех во	10:00	7-13 лет	9:00	Для всех во:	10:30	Для всех воз	10:00	7-12 лет	9:00	Для всех вс	10:00
ДЕЛЬФИНЫ !\$		ЗАРЯЖАЙКА		ДЕЛЬФИНЫ !\$		ЗАРЯЖАЙКА		СЧИТАЛОЧКА		BREAKDANCE !\$		ЗАРЯЖАЙКА	
45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	45 мин	Татьяна	30 мин	ПДК	30 мин		55 мин	Игорь	30 мин	ПДК
Для всех возр	10:30	7-12 лет	10:30	Для всех возр	10:30	Для всех во:	11:00	Для всех воз	10:30	Для всех вс	10:00	Для всех вс	10:30
ЗАРЯЖАЙКА		BREAKDANCE		ЗАРЯЖАЙКА		ЮНЫЙ ХУДОЖНИК		ЗАРЯЖАЙКА		ЗАРЯЖАЙКА		НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ	
30 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК
Для всех возр	11:00	Для всех во	11:00	Для всех возр	11:00	Для всех во:	12:00	Для всех воз	11:00	Для всех вс	10:30	Для всех вс	11:00
ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ		ЛФК	
45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	Евгения
Для всех возр	12:00	Для всех во	11:30	Для всех возр	12:00	Для всех во:	12:30	Для всех воз	12:00	Для всех вс	11:00	Для всех вс	11:30
СЧИТАЛОЧКА		ПЛАСТИЛИНКА		ЭСТАФЕТЫ		СКАЗКА		ЭСТАФЕТЫ		LEDY&GENTELMAN		YOGA KIDS	
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	Евгения
Для всех возр	12:30	Для всех во	12:30	Для всех возр	12:30	Для всех во:	13:30	Для всех воз	12:30	Для всех вс	11:30	Для всех вс	12:00
ЭСТАФЕТЫ		ЭСТАФЕТЫ		ЭЙНШТЕЙН		НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		ЭЙНШТЕЙН		ZUMBA KIDS		СЧИТАЛОЧКА	
30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	Эрик	30 мин	ПДК
Для всех возр	13:00	4-6 лет	16:00	Для всех возр	13:30	Для всех во:	14:00	Для всех воз	13:30	Для всех вс	12:00	Для всех вс	12:30
ЭЙНШТЕЙН		BREAKDANCE		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ЭСТАФЕТЫ		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ЭСТАФЕТЫ		ЭЙНШТЕЙН	
45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК
Для всех возр	13:30	7-12 лет	16:00	Для всех возр	14:00	4-6 лет	16:00	Для всех воз	14:00	Для всех вс	12:30	Для всех вс	13:00
ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		LEDY&GENTELMAN		ПЛАСТИЛИНКА		BREAKDANCE		ПЛАСТИЛИНКА		ЭЙНШТЕЙН		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ	
30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК
Для всех возр	14:00	7-12 лет	17:00	Для всех возр	15:00	7-12 лет	16:00	Для всех воз	15:00	7+	13:00	Для всех вс	13:30
ПЛАСТИЛИНКА		BREAKDANCE		СКАЗКА		ЭЙНШТЕЙН		СКАЗКА		ХОРЕОГРАФИЯ		ПЛАСТИЛИНКА	
45 мин	ПДК	55 мин	Игорь	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	Наталья	45 мин	ПДК
Для всех возр	15:00	СПОРТИВНЫЕ	17:00	Для всех возр	16:00	7-12 лет	17:00	Для всех воз	16:00	3-6 лет	13:30	Для всех вс	14:00
НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ		БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ !\$		ИГРАЛОЧКА		BREAKDANCE !\$		ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ		ХОРЕОГРАФИЯ		СКАЗКА	
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	17:00	3-4 лет	16:00	Для всех во:	17:00	Для всех воз	16:30	Для всех вс	14:00	Для всех вс	15:00
ГИМНАСТИКА !\$		FLAUNDER !		ЛЯГУШАТА !		СЧИТАЛОЧКА		ЮНЫЙ ХУДОЖНИК		ПЛАСТИЛИНКА		ЭСТАФЕТЫ	
45 мин	Анастасия	45 мин	Анна	45 мин	Ксения	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК	45 мин	ПДК	30 мин	ПДК
3-4 лет	16:00	7 - 13 лет	17:00	Для всех возр	16:30	СПОРТИВНЫЕ	17:00		17:00	Для всех вс	14:30	Для всех вс	15:30
ЛЯГУШАТА !		ДЕЛЬФИНЫ		ЮНЫЙ ХУДОЖНИК		БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ !\$		ГИМНАСТИКА !\$		ИГРАЛОЧКА		ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ	
45 мин	Ксения	45 мин	Татьяна	45 мин	ПДК	55 мин	Наталья	45 мин	Анастасия	30 мин	ПДК	45 мин	ПДК

СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ ! \$ 55 мин Наталья	Для всех во 18:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	Для всех возр 17:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК	5-6 лет 17:00 FLAUNDER ! 45 мин Анна	Для всех воз 17:30 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех вс 15:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех вс 16:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК
Для всех возр 17:30 LEDY&GENTELMAN 30 мин ПДК	3-6 лет 18:30 ХОРЕОГРАФИЯ ! \$ 30 мин Наталья	Для всех возр 17:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	7 - 13 лет 17:00 ДЕЛЬФИНЫ 45 мин Татьяна	CHEERLEADING SPORT ! \$ 55 мин Анастасия	Для всех вс 15:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК	Для всех вс 17:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК
Для всех возр 18:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	7+ 19:00 ХОРЕОГРАФИЯ ! \$ 30 мин Наталья	7+ 18:00 CHEERLEADING SPORT ! \$ 55 мин Анастасия	Для всех во: 17:30 ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК	Для всех воз 18:00 ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК	Для всех вс 16:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	Для всех вс 18:00 ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК
Для всех воза 18:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 30 мин ПДК	Для всех во 18:30 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возр 18:30 LEDY&GENTELMAN 30 мин ПДК	Для всех во: 18:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех воз 18:30 LEDY&GENTELMAN 30 мин ПДК	Для всех вс 17:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин ПДК	Для всех вс 18:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин ПДК
HIP HOP 30 мин Анна	Для всех во 19:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 30 мин ПДК	3-14 лет 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС ! \$ 45 мин ПДК	Для всех во: 18:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК	3-14 лет 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС ! \$ 30 мин ПДК	Для всех вс 18:00 СЧИТАЛОЧКА 30 мин ПДК	Для всех вс 19:30 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА 30 мин ПДК
3-14 лет 19:00 ТАЙСКИЙ БОКС 55 мин Мгер	Для всех во 19:30 ЭЙНШТЕЙН 30 мин ПДК	Для всех возр 19:30 СЧИТАЛОЧКА 45 мин ПДК	Для всех во: 19:30 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК	Для всех воз 19:30 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех вс 18:30 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	! Занятия по предварительной записи; \$ Занятия по предварительной записи и оплате
Для всех возр 20:00 ЭСТАФЕТЫ 45 мин ПДК	Для всех во 20:00 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА 30 мин ПДК	Для всех возр 20:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех во: 20:00 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА 30 мин ПДК	Для всех воз 20:00 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА 30 мин ПДК	Для всех вс 19:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК	