



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 18.02.2019 ул. Российская 297

Тел. 244-22-14

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ																																								
** Ирина П. 08:00 BIGGER BOOTY WORKOUT 55 мин зал № 1	* Ирина Ю. 09:00 AYENGARA YOGA 90 мин ст.йоги	** Ирина П. 08:00 BIGGER BOOTY WORKOUT 55 мин зал № 1	* Ирина Ю. 09:00 AYENGARA YOGA 90 мин ст.йоги	* Наталья С. 09:00 PILATES 55 мин Зал№1	** Ирина П. 08:00 ШПАГАТ ! \$ 55 мин ст.йоги	** Ольга Г. 09:00 ГИБКОЕ ТЕЛО ! \$ 55 мин ст.йоги	* Наталья С. 10:00 STRETCH 55 мин зал № 1	** Наталья С. 09:00 FITBALL 55 мин зал № 1	** Никита 10:00 STEP+BOOTY 55 мин Зал № 1	** Анна 10:00 HOT FORMULA 55 мин Зал № 1	** Ирина Ю. 09:00 AERO YOGA ! 55 мин ст.йоги	* Евгения 09:00 ЗДОРОВЬЕ ! \$ 55 мин зал № 1	* Наталья С. 11:00 BOOTY 55 мин зал № 1	** Наталья С. 10:00 ABS+STRETCH 55 мин зал № 1	* Евгения 10:30 BODYFLEX ! \$ 55 мин ст.йоги	** Анна 11:00 TWERK 55 мин Зал № 1	** Наталья Р. 10:00 POWER BODY 55 мин зал № 1	* Евгения 10:00 YOGA THERAPY 55 мин ст.йоги	* Евгения 11:00 ЗДОРОВЬЕ ! \$ 55 мин ст.йоги	* Наталья Р. 11:00 REGGAETON 55 мин зал № 1	* Ольга Г. 10:00 TOTAL BODY 55 мин зал № 1	* Эрик 11:00 REGGAETON 55 мин зал № 1	* Ольга Г. 11:00 PILATES 55 мин зал № 1	* Евгения 12:00 BODYFLEX ! \$ 55 мин ст.йоги	** Никита 11:00 PUMP 55 мин зал № 1	* Наталья Р. 12:00 FACE BUILDING ! \$ 55 мин КФД	* Ольга Г. 12:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА 55 мин зал № 1	* Евгения 13:00 AYENGARA YOGA 90 мин ст.йоги	* Ольга Р. 18:30 LFK 55 мин ст.йоги	** Наталья Р. 18:00 UPPER BODY 55 мин зал № 1	* Ольга Р. 18:30 LFK 55 мин ст.йоги	* Ирина Ю. 18:00 AYENGARA YOGA 90 мин ст.йоги	* Ольга Р. 18:30 POLE DANCE ! \$ 55 мин зал № 1	** Наталья С. 12:00 BOOTY & CORE ! \$ 55 мин ТЗ	** Виктория 18:30 FITNESS YOGA 55 мин ст.йоги	** Марина 19:00 CYCLE ! 45 мин ст.cycle	** Наталья Р. 19:00 LOWER BODY 55 мин зал № 1	** Наталья С. 19:00 CYCLE ! 45 мин ст.cycle	** Елена 19:00 SCULPT 55 мин зал № 1	** Ирина Ю. 19:30 MУЖСКАЯ ЙОГА ! \$ 55 мин ст.йоги	* Анастасия П 13:00 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ 55 мин зал № 1	** Анна 18:30 TWERK 55 мин зал № 1	** Ольга Р. 19:30 AERO YOGA ! 55 мин ст.йоги	** Виктория 19:00 ASHTANGA YOGA 90 мин ст.йоги	* Ольга Р. 19:30 НАТНА YOGA 90 мин ст.йоги	** Ирина 19:30 MУЖСКАЯ ЙОГА ! \$ 55 мин ст.йоги	* Анастасия П 19:30 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ ! \$ 55 мин зал № 1	** Наталья С. 19:30 HOT FORMULA 55 мин Зал № 1	** Елена 19:30 INTERVAL 55 мин зал № 1	* Наталья Р. 20:00 FACE BUILDING ! \$ 55 мин КФД	** Марина 19:30 INTERVAL 55 мин зал № 1	* Анастасия П 19:30 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ ! \$ 55 мин зал № 1

* - уровень сложности

! - Занятия по предварительной записи

\$ - Занятия в мини группе по предварительной записи и оплате

* Наталья С. PILATES 55 мин ст.йоги	20:30	** Елена ABS+STRETCH 55 мин зал № 1	20:30	** Самвел POLE DANCE !\$ 55 мин зал № 1	20:00	** Наталья С. STRETCH 55 мин зал № 1	20:30	55 мин ст.йоги
* Анастасия П ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ НАЧИНАЮЩИЕ !\$ 55 мин Зал № 1	20:30	* Ольга Р. WOMEN S YOGA GYMNASTICS !\$ 55 мин ст.йоги	20:30	* Наталья Р. Super SCULPT !\$ 55 мин ТЗ	21:00			** Елена ABS+STRETCH 55 мин зал № 1
								**Елена POLE EXOTIC !\$ 55 мин зал № 1

Зал № 1, ст.йоги, ст.cycle , КФД (кабинет функциональной диагностики)- 3 этаж



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 06.02.19

8 (861)244-22-14
ул.Российская , д.297

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
Марина	09:00			Марина	09:00			Марина	09:00				
киокушинкай детс Prof !\$				киокушинкай детс Prof !\$				киокушинкай детс Prof !\$					*- уровень для начинающих
55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор				
Андрей	18:00			Андрей	18:00			Андрей	18:00	Денис	11:00		
Боевое САМБО 7+				Боевое САМБО 7+				Боевое САМБО 3-6 лет		BOXING !\$			** -средний уровень
55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор	55 мин	ал единобор		
Марина	19:00			Марина	19:00			Марина	19:00				
киокушинкай для всех !\$				киокушинкай для всех !\$				киокушинкай детс Prof !\$					** -высокий уровень
55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор			55 мин	зал единобор				!\$- бизнес класс по предварительной записи и оплате
Андрей	20:00	Денис	19:30	Андрей	20:00	Денис	19:30	Андрей	20:00				
БОКС !\$		BOXING !\$		БОКС !\$		BOXING !\$		БОКС !\$					
90 мин	зал единобор	90 мин	зал единобор	90 мин	зал единобор	90 мин	зал единобор	90 мин	зал единобор				

ь

і

РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

244-22-14

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО с 18.02.19

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7-13 лет 9:00 Дельфины 45 мин Татьяна		07:00 CARDIO BOOM \$! 45 мин Ирина		7-13 лет 09:00 Дельфины 45 мин Татьяна	** 09:00 Cardio boom 45 мин Ирина	** 10:00 ТОНКАЯ ТАЛИЯ \$! 45 мин Анастасия
** 10:00 Aqua Мама 45 мин Татьяна	** 10:00 Плаваем все ! \$ 45 мин Татьяна	7 - 13 лет 09:00 Дельфины 45 мин Татьяна		** 10:00 Aqua Best Fit 45 мин Анастасия	3-4 лет 11:00 Лягушата ! 45 мин	
* 11:00 Aqua Start 45 мин Татьяна	** 11:00 Aqua Mix 45 мин Татьяна	** 10:00 Aqua Мама 45 мин Татьяна	** 11:00 Aqua MIX 45 мин Анна			
** 13:00 AQUA DANCE \$! 45 мин Эрик		* 11:00 Aqua Start 45 мин Татьяна				
			3-4 лет 17:00 Лягушата \$! 45 мин Анна			\$ - бизнес класс по предварительной оплате
	5-6 лет 18:00 Flauder ! 45 мин Анна		5-6 лет 18:00 Flauder ! 45 мин Анна			! - по предварительной записи
3-4 лет 17:30 Лягушата ! 45 мин Денис	7 - 10 лет 18:00 Дельфины 45 мин Татьяна	3-4 лет 17:30 Лягушата ! 45 мин Анна	7 - 10 лет 18:00 Дельфины 45 мин Татьяна			* - уровень для начинающих
	*** 19:00 Aqua CARDIO 45 мин Анна	** 19:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна	** 19:00 Aqua Aerobics 45 мин Анна	*** 19:00 Aqua CARDIO 45 мин Татьяна		** - средний уровень
	* все 20:00 SWIMMING 45 мин Татьяна	** 20:00 Aqua Dumbells 45 мин Анна	* все 20:00 SWIMMING 45 мин Татьяна	** 20:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна		*** - высокий уровень
** 20:00 Deep Aqua 45 мин Анна	** 20:00 взрослые и дети 45 мин Татьяна	** 20:00 Aqua Dumbells 45 мин Анна	** 20:00 взрослые и дети 45 мин Татьяна	** 20:00 INTENSIVE ENERGY JOGGER \$! 45 мин Анна		

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

244-22-14

Действительно с 18.02.19

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
7-13 лет 9:00 ДЕЛЬФИНЫ 45 мин Татьяна	Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА 30 мин ПДК	7-13 лет 9:00 ДЕЛЬФИНЫ 45 мин Татьяна	Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА 30 мин ПДК	7-13 лет 9:00 ДЕЛЬФИНЫ 45 мин Татьяна	Для всех возрастов 9:30 ЗАРЯЖАЙКА 30 мин ПДК	Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА 30 мин ПДК
Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА 30 мин ПДК	Для всех возрастов 11:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин ПДК	Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА 30 мин ПДК	Для всех возрастов 11:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин ПДК	Для всех возрастов 10:30 ЗАРЯЖАЙКА 30 мин ПДК	Для всех возрастов 10:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК	Для всех возрастов 11:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК
Для всех возрастов 11:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК	Для всех возрастов 12:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 11:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК	Для всех возрастов 12:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 11:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК	Для всех возрастов 11:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 11:00 ЛФК 30 мин Евгения
Для всех возрастов 12:00 СЧИТАЛОЧКА 30 мин Эрик	Для всех возрастов 12:30 ПЛАСТИЛИНКА 30 мин ПДК	Для всех возрастов 12:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 12:30 СКАЗКА 45 мин ПДК	Для всех возрастов 12:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	3-4 лет 11:00 ЛЯГУШАТА! 45 мин Денис	Для всех возрастов 11:30 YOGA KIDS 30 мин Евгения
Для всех возрастов 12:30 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 13:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 12:30 ЭЙНШТЕЙН 45 мин ПДК	Для всех возрастов 13:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 12:30 ЭЙНШТЕЙН 45 мин ПДК	Для всех возрастов 11:30 LEDY&GENTELMAN 30 мин ПДК	3-7 лет 12:00 BELLY DANCE 30 мин Анастасия
Для всех возрастов 12:30 ЭЙНШТЕЙН 45 мин ПДК	4-6 лет 16:00 BREAKDANCE 55 мин Игорь	Для всех возрастов 13:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 14:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 13:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 12:00 ZUMBA KIDS 30 мин Эрик	8+ 12:30 BELLY DANCE 30 мин Анастасия
Для всех возрастов 13:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	7-12 лет 16:00 LEDY&GENTELMAN 45 мин ПДК	Для всех возрастов 14:00 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин ПДК	4-6 лет 16:00 BREAKDANCE 55 мин Игорь	Для всех возрастов 14:00 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин ПДК	Для всех возрастов 12:30 ЭЙНШТЕЙН 45 мин ПДК	Для всех возрастов 12:30 СЧИТАЛОЧКА 30 мин ПДК
Для всех возрастов 14:00 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин ПДК	7-12 лет 17:00 BREAKDANCE 55 мин Игорь	Для всех возрастов 15:00 СКАЗКА 45 мин ПДК	7-12 лет 16:00 ЭЙНШТЕЙН 45 мин ПДК	Для всех возрастов 15:00 СКАЗКА 45 мин ПДК	7+ 12:30 ХОРЕОГРАФИЯ 30 мин Наталья	Для всех возрастов 13:00 ЭЙНШТЕЙН 45 мин ПДК
Для всех возрастов 15:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 17:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК	Для всех возрастов 16:00 ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК	7-12 лет 17:00 BREAKDANCE !\$ 55 мин Игорь	Для всех возрастов 16:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	3-6 лет 13:00 ХОРЕОГРАФИЯ 30 мин Наталья	Для всех возрастов 14:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК
Для всех возрастов 16:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин ПДК	5-6 лет 18:00 FLAUNDER! 45 мин Анна	Для всех возрастов 16:30 СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ 30 мин ПДК	4-6 лет 17:00 ЭЙНШТЕЙН 45 мин ПДК	Для всех возрастов 16:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин ПДК	Для всех возрастов 13:30 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин ПДК	Для всех возрастов 14:30 ПЛАСТИЛИНКА 45 мин ПДК
СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ !\$ 55 мин Наталья	7-10 лет 18:00 ДЕЛЬФИНЫ 45 мин Татьяна	Для всех возрастов 17:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин ПДК	СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ !\$ 55 мин Наталья	Для всех возрастов 17:30 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 14:00 ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК	Для всех возрастов 15:30 СКАЗКА 45 мин ПДК
3-4 лет 17:30 ЛЯГУШАТА! 45 мин Денис	Для всех возрастов 18:00 ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК	3-4 лет 17:30 ЛЯГУШАТА! 45 мин Анна	Для всех возрастов 18:00 СЧИТАЛОЧКА 30 мин ПДК	3-6 лет 18:00 БОЕВОЕ САМБО 55 мин Андрей	Для всех возрастов 14:30 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 16:30 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК
7+ 18:00 БОЕВОЕ САМБО 55 мин Андрей	3-6 лет 18:30 ХОРЕОГРАФИЯ 30 мин Наталья	7+ 18:00 БОЕВОЕ САМБО 55 мин Андрей	5-6 лет 18:00 FLAUNDER! 45 мин Анна	3-6 лет 18:00 CHEERLEADING SPORT 55 мин Елена	Для всех возрастов 15:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК	Для всех возрастов 17:00 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК
Для всех возрастов 17:30 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК	7+ 19:00 ХОРЕОГРАФИЯ 30 мин Наталья	7+ 18:00 CHEERLEADING SPORT 45 мин Татьяна	7-10 лет 18:00 ДЕЛЬФИНЫ 45 мин Татьяна	55 мин Елена	16:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 18:00 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК
Для всех возрастов 18:30 ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 18:30 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	55 мин Елена	9+ 18:30 FUNCTIONAL 55 мин ПДК	9+ 18:30 FUNCTIONAL 55 мин ПДК	Для всех возрастов 16:30 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин ПДК	Для всех возрастов 18:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК
Для всех возрастов 19:00 LEDY&GENTELMAN 30 мин ПДК	Для всех возрастов 19:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 30 мин ПДК	30 мин ПДК	Для всех возрастов 18:30 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин ПДК	Для всех возрастов 18:30 LEDY&GENTELMAN 30 мин ПДК	Для всех возрастов 17:30 СЧИТАЛОЧКА 30 мин ПДК	Для всех возрастов 19:30 ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК
Для всех возрастов 19:30 ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК	Для всех возрастов 19:30 ЭЙНШТЕЙН 30 мин ПДК	Для всех возрастов 19:30 СЧИТАЛОЧКА 30 мин ПДК	Для всех возрастов 19:30 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК	Для всех возрастов 19:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 18:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 19:30 ИГРАЛОЧКА 30 мин ПДК
Для всех возрастов 20:00 ЭСТАФЕТЫ 45 мин ПДК	все 20:00 SWIMMING 45 мин Татьяна	30 мин ПДК	все 20:00 SWIMMING 45 мин Татьяна	30 мин Андрей	Для всех возрастов 18:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК	Для всех возрастов 18:30 ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45 мин ПДК
		Для всех возрастов 20:00 ЭСТАФЕТЫ 30 мин ПДК		Для всех возрастов 20:00 ДЕТСКАЯ ДИСКОТЕКА 30 мин ПДК		

! Занятия по предварительной записи;
\$ Занятия по предварительной записи и оплате