



РАСПИСАНИЕ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ от 22 января 2019 года

Телефон 8 (861) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
08.00 BOXING (\$!) мужчины 55 мин Юлиз	08.00 BOXING (\$!) мужчины 55 мин Юлия	08.00 BOXING (\$!) мужчины 55 мин Юлия			10.00 ММА (\$!) 55 мин Арам	
Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат	Дети 6-13 лет 10:00 ММА (\$!) 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс 55 мин Айрат		Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат	13:00 ММА 55 мин Арам	
12:00 Тайский бокс (\$!) (интенсив) Айрат		12:00 Тайский бокс (\$!) (интенсив) Айрат		12:00 Тайский бокс (\$!) (интенсив) Айрат		
					15:00 БОКС 90 мин Максим	
Дети 5-13 лет 18:00 Тайский бокс 55 мин Айрат	18:00 ММА (\$!) 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 18:00 Тайский бокс(\$!) 55 мин Айрат	19:00 ММА (\$!) 55 мин Павел	Дети 5-13 лет 18:00 Тайский бокс 55 мин Айрат		
19:30 Тайский бокс (\$!) 90 мин Айрат	Дети 5-13 лет 19:00 Бразильское джиу-джитсу (!) 55 мин Анна	19:30 Тайский бокс (\$!) 90 мин Айрат	Дети 5-13 лет 19:00 Бразильское джиу-джитсу (\$!) 55 мин Анна	19:30 Тайский бокс 90 мин Айрат	Уровни сложности (*) – 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 BOXING (\$!) женщины 55 мин Юлия	20:00 БОКС (\$!) интенсив 90 мин Максим	20.30 BOXING (!) женщины 55 мин Юлия	20:00 БОКС (\$!) интенсив 90 мин Максим	20.30 BOXING (\$!) женщины 55 мин Юлия		



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ от 01

февраля 2019 года

Телефон 8 (861) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Студия йоги 9:30 POWER YOGA 90 мин Гелена	Студия йоги 09:30 Йога терапия 55 мин Лилия	Студия йоги 9:30 POWER YOGA 90 мин Гелена	Студия йоги 9:30 НАТНА YOGA 90 мин Анастасия	Студия йоги 9:30 Кундалини йога (\$!) 90 мин Гелена		
Зал № 1 10:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 BODY UP 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 BODY SCULPT 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 LEGS & BUTS 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 FUNCTIONAL 55 мин Ольга Голубничая	Студия йоги 10:00 ONLY WOMAN(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 10:00 STEP FIT+ POWER 55 мин Самвел
Студия Йоги 11:00 PILATES 55 мин Гелена		Зал № 1 12:00 LATINA MIX (\$!) 55 мин Эрик	Зал № 1 11:00 STRETCHING 55 мин Зарема	Зал № 1 11:00 Суставная гимнастика 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 10:00 BOSU 55 мин Зарема	Ст. сайкла 11:00 CYCLE (!) 55 мин Самвел
					Зал № 1 11:00 STRETCHING 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 12:00 FIT BALL POWER 55 мин Самвел
					Зал № 1 12:00 AERO YOGA (!) 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 13:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА (\$!) 55 мин Самвел
		Студия Йоги 16:30 Honey DANCE(\$!) 55 мин Эльнара			Зал № 1 13:00 *** Фитнес мама(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 14:00 *** POLE DANCE (\$!) 55 мин Самвел
		Зал № 1 17:30 FIT BALL POWER 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 17:30 Гибкое тело + ОСАНКА(\$!) 55 мин Ольга Голубничая		Зал № 1 15:00 Step AERO(\$!) 55 мин Валерия	Зал № 1 14:00 LATINA MIX(\$!) 55 мин Эрик
Зал № 1 17:30 AeroYOGA + Deepstretch(!) 55 мин Лилия		Студия Йоги 17:30 STRETCHING (\$!) 55 мин Ангелина Бондарева	Зал № 1 17:30 TOTAL BODY 55 мин Зарема	Студия Йоги 17:30 *** POLE DANCE(\$!) 55 мин Самвел		
Студия Йоги 18:00 CORE 30 30 мин Никита	Студия Йоги 17:30 LIGHT FITNESS (50+) 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 18:30 Суставная гимнастика 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 18:30 Step Interval 55 мин Валерия	Зал № 1 18:30 ZUMBA STEP 55 мин Эльнара		
Зал № 1 18:30 ZUMBA 55 мин Анна	Зал № 2 18:30 Пресс, бедра ,ягодицы ПЕТЛИ TRX(\$!) 55 мин Самвел	Зал № 2 18:30 FITNESS MIX(\$!) КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА петли TRX 55 мин Никита	ТЗ 18:30 Brazilian BOOTY(\$!) 55 мин Зарема	Студия Йоги 18:30 Миофасциальный релиз 55 мин Самвел		
Студия Йоги 18:30 CARDIO STRIKE 55 мин Никита	Зал № 1 18:30 Step Interval 55 мин Валерия	Студия Йоги 18:30 DANCE MIX 55 мин Александр Седаев	Студия Йоги 18:30 PILATES 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 19:30 FITNESS MIX(\$!) Силовая тренировка 55 мин Никита		
Ст. сайкла 19:30 FITNESS MIX(\$!) CYCLE 55 мин Никита	ТЗ 18:30 Brazilian BOOTY(\$!) 55 мин Зарема	Зал № 1 19:30 FUNCTIONAL 55 мин Никита	Зал № 1 19:30 BODY PUMP 55 мин Зарема	Студия Йоги 19:30 Honey DANCE 55 мин Эльнара		
Студия Йоги 19:30 НАТНА YOGA 90 мин Ольга Россини	Студия Йоги 18:30 STRIP PLASTIC 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 2 19:30 ZUMBA(\$!) 55 мин Анна	Зал № 2 19:30 Пресс, бедра ,ягодицы ПЕТЛИ TRX(\$!) 55 мин Анна	Ст. сайкла 19:30 CYCLE (!) 55 мин Александр Седаев		

			55 мин Самвел			
Зал № 1 19:30 LEGS & BUTS 55 мин Самвел	Студия йоги 19:30 ONLY WOMAN(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	ТЗ 19:30 ШПАГАТ(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Студия йоги 19:30 ONLY WOMAN(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Зал №2 19:30 WYG (Woman's yoga gymnastics (\$!)) 55 мин Ольга Росини		
Зал № 2 19:30 Honey DANCE(\$!) 55 мин Эльнара	Зал № 1 19:30 TOTAL BODY 55 мин Зарема	Студия йоги 19:30 НАТНА YOGA 90 мин Ольга Россини	Зал № 1 20:30 Latina 55 мин Эрик	Зал № 1 20:30 Aero yoga(!) 55 мин Лилия		
Зал№1 20:30 STRETCHING 55 мин Эльнара	Зал № 1 20:30 PILATES props 55 мин Ольга Голубничая	Зал№1 20:30 CORE 30 30 мин Никита	Зал № 2 20:30 ШПАГАТ(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Студия йоги 20.30 YOGA Nidra(\$!) 55 мин Ольга Россини	(!) - урок по предварительной записи (\$!) - коммерческий урок (запись у тренера) *** - урок по абонементу на месяц	
Зал БИ 20:30 *** BOXING (\$!) 55 мин Юлия	Студия йоги 20:30 *** POLE DANCE(\$!) 55 мин Самвел	Зал БИ 20:30 BOXING 55 мин Юлия	Студия йоги 20:30 *** POLE DANCE(\$!) 55 мин Самвел	Зал БИ 20:30 *** BOXING (\$!) 55 мин Юлия		

РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

Телефон: 8 (861) 944 – 44 – 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00 – 15:00 AQUABABY(\$) грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Эдуард	10-13 лет 9:00 *Swimming (!) 45 мин Александра	8:00 – 15:00 AQUABABY(\$) грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Александра, Эдуард	10-13 лет 9:00 *Swimming (!) 45 мин Александра	8:00 – 15:00 AQUABABY(\$) грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Александра, Эдуард	10-13 лет 9:00 *Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александра	8:00 – 18:00 AQUABABY(\$) грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Эдуард, Александра
	11:00 Новое занятие! Аква-мама (\$!) 45 мин. Наталья		11:00 Новое занятие! Аква-мама (\$!) 45 мин. Наталья		7-9 лет 10:00 Дельфины (!) 45 мин Александра	
11:00 *Aqua Cardio 45 мин Александр Хартян	15:00-21:00 AQUA BABY(\$) грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Эдуард	11:00 *Aqua Dumbbells 45 мин Александр Хартян	15:00-21:00 AQUABABY(\$) грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Эдуард	11:00 *Aqua Mix 45 мин Александр Хартян	10-13 лет 11:00 *Swimming (!) 45 мин Александра	
	12:00 * Aqua Freestyle 45 мин Наталья		12:00 *Aqua Mix 45 мин Наталья	10-13лет 16:30 * Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александр	12:00 *Aqua Mix(\$!) интенсив 45 мин Александр Хартян	
10-13лет 16:30 * Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александр	10-13 лет 17:00 *Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александра	10-13лет 16:30 * Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александр	10-13 лет 17:00 *Спортивное плавание (\$!) 45 мин Александра	7-9 лет 17:00 Дельфины (!) 45 мин Владислав		
7-9 лет 17:00 Дельфины (!) 45 мин Владислав	7-9 лет 18:00 Дельфины (!) 45 мин Александра	17:00-21:00 AQUA BABY(\$) грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Александра	7-9 лет 18:00 Дельфины (!) 45 мин Александра	5-6 лет 18:00 Flaunder (!) 45 мин Александр Хартян	08:00-18:00 AQUABABY(\$) грудничковое плавание От 2 месяцев до 3 лет Эдуард	
5-6 лет 18:00 Flaunder (!) 45 мин Александр Хартян	10-13 лет 19:00 *Swimming (!) 45 мин Александра	19:00 Новое занятие! Aqua Boots & Upper body + Tabs (\$!) 45 мин. Наталья	7-9 лет 18:00 * Дельфины(\$!) 45 мин Александр			
3-4 лет 19:00 Лягушата (!) 45 мин Эдуард	5-7 лет 19:00 Новое занятие! Аквааэробика (!) 30 мин Наталья		10-13 лет 19:00 *Swimming (!) 45 мин Александра	3-4 лет 19:00 Лягушата (!) 45 мин Эдуард	☎ - урок по предварительной записи ☆ - урок для подготовленных \$ - коммерческий урок ☺ - детский бассейн	
20:30 *Aqua Cardio 45 мин Александр Хартян	20:00 *AQUA START (!) 55 мин Александр	20:30 *Aqua Mix 45 мин Александр Седуев	20:00 *AQUA START(\$!) 55 мин Александр	20:30 *Aqua Dumbbells 45 мин Александр Хартян		Администрация клуба оставляет за собой право поменять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание занятий