

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат	от 7 лет 10:00 КАРАТЭ girls(\$!) 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат	от 7 лет 10:00 КАРАТЭ girls(\$!) 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 10:00 Тайский бокс (\$!) 55 мин Айрат	от 5 лет 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 90 мин Айрат	18:00 ММА (\$!) 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 18:00 Тайский бокс(\$!) 55 мин Айрат	Дети 5-13 лет 18:00 ММА 55 мин Арам	Дети 5-13 лет 18:00 Тайский бокс 90 мин Айрат		
19:30 Тайский бокс (\$!) 90 мин Айрат		19:30 Тайский бокс (\$!) 90 мин Айрат		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	
	20:00 БОКС (\$!) интенсив 90 мин Максим		20:00 БОКС (\$!) интенсив 90 мин Максим			

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ с 20 июля 2020 года

Телефон 8 (861) 944 – 44 - 01

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Студия Йоги 09:30 YOGA 90 мин Гелена		Студия Йоги 09:30 YOGA 90 мин Гелена		Студия Йоги 09:30 КУНДАЛИНИ ЙОГА НИДРА ЙОГА(\$!) 55 мин Гелена	Студия Йоги 9.00 ONLY WOMAN(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	
Зал № 1 10:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 55 мин Татьяна	Зал № 1 10:00 BODY UP 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 BODY SCULPT 55 мин Татьяна	Зал № 1 10:00 LEGS & BUTS 55 мин Зарема	Зал № 1 10:00 FUNCTIONAL 55 мин Ольга Голубничая	Зал № 1 10:00 FITNESS MIX 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 10:00 POWER STRETCH 55 мин Гелена
Студия Йоги 11:00 PILATES 55 мин Гелена	Зал № 1 11:00 Aero yoga(!) 55 мин Лилия	Студия Йоги 11:00 PILATES 55 мин Гелена	Зал № 1 11:00 STRETCHING 55 мин Зарема	Зал № 1 11:00 Суставная гимнастика 55 мин Ольга Голубничая	Зал №1 11:00 STRETCHING 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 11:00 Миофасциальный релиз 55 мин Гелена
					Студия Йоги 11.00*** POWER STRETCH(\$!) 55 мин Ангелина Бондарева	
	Студия Йоги 17:30 *** POLE EXOTIC(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 17.:30 Honey Dance (\$) 55 мин Эльнара			Зал № 1 12:00 AERO YOGA (!) 55мин Ольга Голубничая	
	Зал№1 17.30 FITNESS 50+ 55 мин Татьяна	Зал№ 1 17:30 FIT BALL POWER 55 мин Ольга Голубничая				
	Зал № 1 18:30 Step Interval 55 мин Дарья	Зал №2 17:30 STRETCHING (\$!) 55 мин Ангелина Бондарева				
Зал №1 17:30 *** POWER STRETCH(\$!) 55 мин Ангелина Бондарева	Зал№2 18:30 Brazilian BOOTY(\$!) 55 мин Зарема	Зал№ 1 18:30 Суставная гимнастика 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 17:30 *** POLE EXOTIC(\$!) 55 мин Ольга Голубничая			
Студия Йоги 17.:30 Honey Dance (\$!) 55 мин Эльнара	Студия Йоги 18:30 STRIP PLASTIC 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 18:30 DANCE MIX 55 мин Эльнара	Зал №1 18:30 Brazilian BOOTY(\$!) 55 мин Зарема			
Студия Йоги 18:30 ZUMBA 55 мин Анна	Зал № 1 19:30 TOTAL BODY 55 мин Зарема	Зал№1 19:30 Functional 55 мин Эльнара	Студия Йоги 18.30 PILATES 55 мин Ольга Голубничая	Зал№1 17:30 Functional 55 мин Дарья		
Зал № 1 18:30 LEGS & BUTS 55 мин Эльнара	Студия Йоги 19:30 ONLY WOMAN(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 19:30 НАТНА YOGA 90 мин Ольга Россини	Зал № 1 19:30 BODY PUMP 55 мин Зарема	Зал № 1 18:30 Step Interval 55 мин Дарья		
Студия Йоги 19:30 НАТНА YOGA 90 мин Ольга Россини	Ст. сайкла 19:30 CYCLE (!) 55 мин Дарья	Зал№2 19:30 ШПАГАТ(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 19:30 ONLY WOMAN (\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Зал№1 19:30 STRETCHING 55 мин Дарья		
Зал№1 19:30 STRETCHING 55 мин Эльнара	Студия Йоги 20:30 *** POLE EXOTIC(\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Зал№2 20:30*** POWER STRETCH (\$!) 55 мин Ангелина Бондарева	Студия Йоги 20:30 *** POLE EXOTIC (\$!) 55 мин Ольга Голубничая	Студия Йоги 19:30 Восточные танцы (\$) 55 мин Анастасия	(!) - урок по предварительной записи (\$!) - коммерческий урок (запись у тренера) *** - урок по абонементу на месяц, запись ведется у тренера.	
Зал № 1 20:30 *** KANGOO JUMPS (\$!) 55 мин Катерина	Зал № 1 20:30 DANCEHALL(\$!) 55 мин Анна Степовая	Зал № 1 20:30*** KANGOO JUMPS (\$!) 55 мин Катерина	Зал № 1 20.30 LATINA MIX 55 мин Эрик			

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ с 20 июля 2020 года

Телефон 8 (861) 944 – 44 – 01

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
3–10 лет ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45мин. ДК	3–10 лет ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–10лет ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3–7лет ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–10лет НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45 мин. ДК	3–6лет ТОПТЫЖКА 45мин. ДК	3–10 лет МИР СКАЗОК 30 мин. ДК
7–10 лет ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК	3–13лет НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 20мин. ДК	7–10 лет ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК	3–7лет МИР СКАЗОК 30мин. ДК	7–10 лет ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК	4–9лет секция Гимнастика для девочек(\$) Ангелина Бондарева 55 мин. Студия Йоги	7–10 лет ПОДЗАРЯДКА 20 мин. ДК
3–10 лет МИР СКАЗОК 30 мин. ДК	3–6 лет ВАБУFITNESS 20мин. ДК	3–10 лет ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 30 мин. ДК	3–7лет ВАБУFITNESS 20мин. ДК	3–10 лет ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45мин. ДК	3–10лет ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–13лет ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК
3–10 лет ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45мин. ДК	3–10 лет ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45мин. ДК	3–10 лет ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–10 лет ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45мин. ДК	3–7лет ВАБУFITNESS 20мин. ДК	3–10 лет МИР СКАЗОК 30 мин. ДК	3–13 лет НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК
3–10 лет ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–10 лет ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–6лет ВАБУFITNESS 20мин. ДК	3–10 лет ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК	3–10 лет ОЧУМЕЛЫЕ РУЧКИ 45мин. ДК	3–7лет ВАБУFITNESS 20мин. ДК	3–7лет ВАБУFITNESS 20мин. ДК
3–10лет ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3–10лет ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК	3–13 лет НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК	3–10лет ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК	8–13лет Yoga(!) Лилия Шамаль 30мин. Студия Йоги	3–10лет ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3–10лет ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 20мин. ДК
3–7лет ВАБУFITNESS 20мин. ДК	8–13лет Растяжка(!) Ангелина Бондарева 30мин. Студия Йоги	3–10лет ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК	8–13лет Растяжка(!) Ангелина Бондарева 30мин. Зал№2	3–10 лет ПЛАСТИЛИНКА 45мин. ДК		
3–13 лет НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК	3–5лет ВАБУFITNESS 20мин. ДК	3–10лет ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК		3–10лет ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ 30 мин. ДК		
5–13 лет 18:30 HIP HOP (!) 55мин Анна	4–9 лет 19:30 секция Гимнастика для девочек(\$!) Ангелина Бондарева 55 мин. Студия Йоги		4–9 лет 19:30 секция Гимнастика для девочек(\$!) Ангелина Бондарева 55 мин. Студия Йоги	5–13 лет 18:30 HIP HOP (!) 55мин ЗАЛ2 Анна		
3–7лет 19:00 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК	3–10лет 19:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3–7лет 19:00 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК	3–10лет 19:00 ЮНЫЙ ХУДОЖНИК 45 мин. ДК	3–7лет 19:00 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 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 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК	3–7лет 20:00 МИР СКАЗОК 45мин. ДК	3–13 лет 20:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК	3–7лет 20:00 МИР СКАЗОК 45мин. ДК	3–13 лет 20:00 НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ 45мин. ДК		

РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ с 20 июля 2020 года

Телефон: 8 (861) 944 – 44 – 01

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8.00.	8:00 – 15:00 \$ 😊 AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 15:00 \$ 😊 AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 15:00 \$ 😊 AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет		8:00 – 18:00 \$ 😊 AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет
9.00.	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Александра Палий	10-13 лет 45 мин 🏊 Swimming Александра Палий	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Александра Палий	10-13 лет 45 мин 🏊 Swimming Александра Палий	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Александра Палий		
10.00.					10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Олег Громовой	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Александра Палий	
11.00.	Aqua Cardio 45 мин Наталья Курочкина	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Олег Громовой	Aqua Dumbbells 45 мин Наталья Курочкина	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Олег Громовой	Aqua Mix 45 мин Наталья Курочкина		
15.00.		10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Олег Громовой		10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Олег Громовой	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Олег Громовой		
16.00.		7-9 лет 45 мин 🏊 ПЛАВАНИЕ Олег Громовой	17:00 – 21:00 \$ 😊 AQUABABY грудничковое плавание от 2 мес. до 3 лет	7-9 лет 45 мин 🏊 ПЛАВАНИЕ Олег Громовой			
17.00.	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Александр Дмитриенко	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Александра Палий	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Александр Дмитриенко	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Александра Палий	10-13 лет 45 мин 🏊 \$ Спортивное плавание Александр Дмитриенко	8:00 – 18:00 \$ 😊 AQUABABY грудничковое плавание от 2 месяцев до 3 лет	
18.30.	3-4 лет 30 мин 🏊 😊 Лягушата Наталья Курочкина				3-4 лет 30 мин 🏊 😊 Лягушата Наталья Курочкина	🏊 - урок по предварительной записи ★ - урок для подготовленных \$ - коммерческий урок 😊 - детский бассейн Рекомендуем посещать уроки, соответствующие вашему уровню подготовки! Администрация клуба оставляет за собой право менять заявленного инструктора и вносить изменения в расписание занятий.	
		5-7лет 30 мин 🏊 😊 Дельфины Олег Громовой	7-9 лет 45 мин 🏊 \$ ПЛАВАНИЕ Александра Палий	5-7лет 30 мин 🏊 😊 Дельфины Олег Громовой			
19.00		10-13 лет 45 мин 🏊 Swimming (\$!) Александра Палий		10-13 лет 45 мин 🏊 Swimming(\$!) Александра Палий			
20.30	Aqua Cardio 45 мин Наталья Курочкина		Aqua Mix 45 мин Наталья Курочкина		Тонкая Талия (\$!) 45 мин Анастасия Шигина		