






















## РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ 02.03.2026 - 08.03.2026

02.03.2026 Понедельник	03.03.2026 Вторник	04.03.2026 Среда	05.03.2026 Четверг	06.03.2026 Пятница	07.03.2026 Суббота	08.03.2026 Воскресенье
8:00 <b>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА</b> Юлия И. Зал Фитнес	9:00 <b>ПРЕСС И РАСТЯЖКА</b> Яна Т. Зал Фитнес	8:00 <b>ЙОГА ТЕРАПИЯ</b> Елена К. Зал Фитнес	8:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Яна Д. Зал Фитнес	8:00 <b>СИЛОВАЯ ЙОГА</b> Лилия Дё Зал Фитнес	9:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Татьяна М. Зал Фитнес	9:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Татьяна М. Зал Фитнес
9:00 <b>ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ</b>  Инесса М. Бассейн	9:00 <b>ПИЛОН</b> Полина Н. Студия Гамаки	9:00 <b>ЗДОРОВОЕ ТЕЛО</b> Елена К. Зал Фитнес	9:00 <b>ПИЛАТЕС</b> Яна Д. Студия Пилатес	8:00 <b>МЕДИТАЦИЯ "ВЕСНА В СЕРДЦЕ"</b> Елена К. Студия Пилатес	10:00 <b>СИЛЬНОЕ ТЕЛО</b> Татьяна М. Зал Фитнес	10:00 <b>БОСУ</b> Юлия Н. Зал Фитнес
9:00 <b>СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> Яна Т. Зал Фитнес	10:00 <b>ВЕЛОТРЕНИРОВКА</b>  Полина Н. Зал Сайкл	9:00 <b>ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ</b>  Инесса М. Бассейн	9:00 <b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> Яна Т. Зал Фитнес	9:00 <b>СУПЕР ТЕЛО 40'</b> Елена К. Зал Фитнес	10:00 <b>ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ</b>  Яна Т. Студия Гамаки	10:00 <b>ПРЕСС И РАСТЯЖКА</b> Татьяна М. Студия Пилатес
9:00 <b>ЙОГАТЕРАПИЯ</b> Юлия И. Студия Пилатес	10:00 <b>СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ</b> Мария С. Зал Фитнес	10:00 <b>АКВА МИКС</b> Антонина К. Бассейн	9:00 <b>ПИЛОН</b> Полина Н. Студия Гамаки	9:00 <b>ЖЕНСКАЯ ЙОГА</b> Екатерина В. Студия Пилатес	10:00 <b>ВИНЬЕСА ЙОГА</b> Екатерина В. Студия Пилатес	11:00 <b>РАСТЯЖКА</b> Юлия Н. Студия Пилатес
10:00 <b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> Яна Т. Зал Фитнес	10:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Яна Т. Студия Пилатес	10:00 <b>АЭРОЙОГА</b> Елена К. Студия Гамаки	10:00 <b>ВЕЛОТРЕНИРОВКА</b>  Полина Н. Зал Сайкл	10:00 <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> Светлана Б. Студия Пилатес	11:00 <b>РАСТЯЖКА + МФР</b> Яна Т. Зал Фитнес	19:00 <b>ВОДНОЕ ПОЛО 90</b>  Бассейн
10:00 <b>АКВА ГАНТЕЛИ</b> Яна Д. Бассейн	11:00 <b>РАСТЯЖКА + МФР</b> Юлия И. Студия Пилатес	11:00 <b>БОСУ</b> Яна Т. Зал Фитнес	10:00 <b>СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ</b> Мария С. Зал Фитнес	10:00 <b>АЭРОЙОГА</b> Елена К. Студия Гамаки	11:00 <b>ШПАГАТ</b> Екатерина В. Студия Пилатес	
11:00 <b>РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ</b> Яна Д. Студия Гамаки	11:00 <b>ЗУМБА ФИТНЕС</b> ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	11:00 <b>ХАТХА ЙОГА</b> Екатерина В. Студия Пилатес	10:00 <b>МФР</b> Яна Т. Студия Пилатес	10:00 <b>АКВА МИКС</b> Яна Д. Бассейн	11:00 <b>МИНИ ГРУППА В ТЗ</b>  Тренажерный зал	
11:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Яна Т. Студия Пилатес	12:00 <b>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА</b> Юлия И. Студия Пилатес	15:00 <b>САНИТАРНЫЙ ЧАС</b> Зал Фитнес	11:00 <b>СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> Полина Н. Зал Фитнес	11:00 <b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПИЛАТЕС</b> Яна Д. Студия Пилатес	12:00 <b>ЙОГАТЕРАПИЯ</b> Елена К. Студия Пилатес	
13:00 <b>АКВА МАМА</b> Инесса М. Бассейн	15:00 <b>САНИТАРНЫЙ ЧАС</b> Зал Фитнес	18:00 <b>ПИЛОН</b> Полина Н. Студия Гамаки	11:00 <b>СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА</b> Яна Т. Студия Пилатес	13:00 <b>АКВА МАМА</b> Инесса М. Бассейн	13:00 <b>СУПЕР ТЕЛО 40'</b> Елена К. Зал Фитнес	
14:00 <b>РАСТЯЖКА + МФР</b> Елена К. Студия Пилатес	18:00 <b>ПАМП</b> Яна Д. Зал Фитнес	18:00 <b>СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ</b> Мария С. Зал Фитнес	15:00 <b>САНИТАРНЫЙ ЧАС</b> Зал Фитнес	15:00 <b>САНИТАРНЫЙ ЧАС</b> Зал Фитнес	15:00 <b>ТАНГО</b> Евгений Г. Зал Фитнес	
15:00 <b>САНИТАРНЫЙ ЧАС</b> Зал Фитнес	18:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Екатерина В. Студия Пилатес	18:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Юлия И. Студия Пилатес	18:00 <b>ПАМП</b> Яна Д. Зал Фитнес	18:00-19:00 <b>СОРЕВНОВАНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОСВЯЩЕННЫЕ 8 МАРТА</b> Тренажерный зал	18:30 <b>БОКС</b> Николай С. Зал Единборств	
18:00 <b>СИЛЬНОЕ ТЕЛО</b> Антонина К. Зал Фитнес	19:00 <b>АЭРОЙОГА</b> Яна Д. Студия Гамаки	19:00 <b>АКВА НУДЛС</b> Анастасия М. Бассейн	18:00 <b>РАСТЯЖКА</b> Яна Т. Студия Пилатес			
18:00 <b>ХАТХА ЙОГА</b> ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	19:00 <b>ХАТХА ЙОГА</b> Екатерина В. Студия Пилатес	19:00 <b>ТАБАТА</b> Полина Н. Зал Фитнес	19:00 <b>ПОХУДЕЙКА</b>  Яна Т. Зал Фитнес	18:00 <b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> Яна Д. Зал Фитнес		
18:00 <b>ПИЛОН</b> Полина Н. Студия Гамаки	19:00 <b>ЭКСПРЕСС СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> Анастасия М. Зал Фитнес	19:00 <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> Светлана Б. Зал Анимации	19:00 <b>РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ</b> Яна Д. Студия Гамаки	18:00 <b>МФР</b> Татьяна М. Студия Пилатес		
19:00 <b>БАЧАТА</b> Валерия С. Зал Анимации	19:30 <b>ЭКСПРЕСС РАСТЯЖКА</b> Анастасия М. Зал Фитнес	19:00 <b>МИНИ ГРУППА В ТЗ</b>  Тренажерный зал	19:00 <b>ШПАГАТ</b> Анастасия М. Студия Пилатес	19:00 <b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПИЛАТЕС</b> Яна Д. Студия Гамаки		
19:00 <b>РАСТЯЖКА</b> Татьяна М. Студия пилатес	20:00 <b>ПИЛАТЕС С ОБОРУДОВАНИЕМ</b> Яна Д. Студия Пилатес	20:00 <b>ЗУМБА ФИТНЕС</b> Оксана К. Зал Фитнес	20:00 <b>БАЧАТА</b> Валерия С. Студия Пилатес	19:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Татьяна М. Студия Пилатес		
19:00 <b>ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА</b> Анастасия М. Зал Фитнес	20:00 <b>ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ</b>  Марк С. Бассейн	20:00 <b>ВЕЛОТРЕНИРОВКА</b>  Полина Н. Зал Сайкл	20:00 <b>СТЕП И СИЛА</b> Анастасия М. Зал Фитнес	19:00 <b>МИНИ ГРУППА В ТЗ</b>  Тренажерный зал		
19:00 <b>ВЕЛОТРЕНИРОВКА</b>  Полина Н. Зал Сайкл	20:00 <b>СТЕП ПРО</b>  Анастасия М. Зал Фитнес	20:00 <b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ (СТУДИЯ)</b>  Светлана Б. Зал Анимации	20:00 <b>АКВА ГАНТЕЛИ</b> Яна Д. Бассейн	19:00 <b>ГЛАЙДИНГ</b> Ксения П. Зал Фитнес		
19:00 <b>МИНИ ГРУППА В ТЗ</b>  Тренажерный зал	20:30 <b>БОКС</b> Николай С. Зал Единборств	20:00 <b>ПРЕСС И РАСТЯЖКА</b> Анастасия М. Студия Пилатес	20:00 <b>ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ</b>  Марк С. Бассейн	20:00 <b>РАСТЯЖКА С ЛЕНТАМИ</b> Ксения П. Студия Пилатес		
20:00 <b>ЗУМБА ФИТНЕС</b> Оксана К. Зал Фитнес	21:00 <b>РАСТЯЖКА</b> Анастасия М. Студия Пилатес	20:00 <b>ЙОГА ДЛЯ ЛИЦА</b>  Юлия И. Студия Гамаки	20:00 <b>МИНИ ГРУППА В ТЗ</b>  Тренажерный зал			
20:00 <b>ЗДОРОВАЯ СПИНА</b> Татьяна М. Студия Пилатес		21:00 <b>ВОДНОЕ ПОЛО 60</b>  Бассейн	20:30 <b>БОКС</b> Николай С. Зал Единборств			
20:00 <b>АЭРОЙОГА</b> Полина Н. Студия Гамаки			21:00 <b>РАСТЯЖКА</b> Анастасия М. Студия Пилатес			
20:00 <b>АКВА В ПОЯСАХ</b> Анастасия М. Бассейн						

	Запись в приложении, на рецепции и по телефону 217-83-83	
	По всем вопросам и предложениям Старший тренер групповых программ	Волкова Екатерина 79232862039
	Запись на тренировки открывается за 24 часа до начала тренировки. Выписаться можно не позднее чем за 2 часа до тренировки.	
	Тренировки строго по предварительной записи	
	Тренировки в малой группе, платная студия	
	Просим обратить внимание, новая тренировка	
	Тренировка только для мужчин Тренировка только для женщин	
	Интенсивная тренировка	
	Обратите внимание на изменения	