

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ 06.04.2026 - 12.04.2026

06.04.2026 Понедельник	07.04.2026 Вторник	08.04.2026 Среда	09.04.2026 Четверг	10.04.2026 Пятница	11.04.2026 Суббота	12.04.2026 Воскресенье
8:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Ксения П. Студия Пилатес	9:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Яна Т. Зал Фитнес	8:00 ЙОГА ТЕРАПИЯ Елена К. Зал Фитнес	8:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена К. Зал Фитнес	8:00 СИЛОВАЯ ЙОГА Лилия Дё Зал Фитнес	9:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Зал Фитнес	9:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Зал Фитнес
9:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Яна Т. Тренажерный зал	9:00 ПИЛОН Полина Н. Студия Гамаки	9:00 ЗДОРОВОЕ ТЕЛО Елена К. Зал Фитнес	9:00 ЙОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ Елена К. Студия Пилатес	9:00 СУПЕР ТЕЛО 40' Елена К. Зал Фитнес	10:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. Зал Фитнес	10:00 БОСУ Юлия Н. Зал Фитнес
9:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ Инесса М. Бассейн	10:00 ВЕЛОТРЕНИРОВКА Полина Н. Зал Сайкл	9:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ Инесса М. Бассейн	9:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна М. Зал Фитнес	9:00 РАСТЯЖКА Яна Т. Студия Пилатес	10:00 ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ Яна Т. Студия Гамаки	10:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Татьяна М. Студия Пилатес
9:00 РАСТЯЖКА Ксения П. Студия Пилатес	10:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Яна Т. Студия Пилатес	10:00 БОСУ Ксения П. Зал Фитнес	9:00 ПИЛОН Полина Н. Студия Гамаки	10:00 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	10:00 ВИНЬЕСА ЙОГА Татьяна В. Студия Пилатес	11:00 РАСТЯЖКА Юлия Н. Студия Пилатес
10:00 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПИЛАТЕС Ксения П. Студия Пилатес	10:00 ЗУМБА ГОЛД Ольга Г. Зал Фитнес	10:00 АКВА МИКС Антонина К. Бассейн	10:00 ВЕЛОТРЕНИРОВКА Полина Н. Зал Сайкл	10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Яна Т. Зал Фитнес	11:00 РАСТЯЖКА + МФР Татьяна В. Зал Фитнес	19:00 ВОДНОЕ ПОЛО 90 Бассейн
10:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Яна Т. Зал Фитнес	11:00 РАСТЯЖКА + МФР Юлия Н. Студия Пилатес	10:00 АЭРОЙОГА Елена К. Студия Гамаки	10:00 ЗУМБА ГОЛД Ольга Г. Зал Фитнес	10:00 АЭРОЙОГА Елена К. Студия Гамаки	11:00 ШПАГАТ Яна Т. Студия Пилатес	17:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Юлия Н. Зал Фитнес
10:00 АКВА ГАНТЕЛИ Яна Д. Бассейн	11:00 ЗУМБА ФИТНЕС Ольга Г. Зал Фитнес	11:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Ксения П. Зал Фитнес	10:00 МФР Татьяна М. Студия Пилатес	10:00 АКВА МИКС Яна Д. Бассейн	12:00 ЙОГАТЕРАПИЯ Елена К. Студия Пилатес	18:00 МФР Юлия Н. Студия Пилатес
11:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Яна Д. Студия Гамаки	12:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия Н. Студия Пилатес	11:00 ХАТХА ЙОГА Екатерина В. Студия Пилатес	11:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Полина Н. Зал Фитнес	11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Яна Д. Студия Пилатес	13:00 СУПЕР ТЕЛО 40' Елена К. Зал Фитнес	
11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Яна Т. Студия Пилатес	13:00 ЙОГА ДЛЯ ЛИЦА ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Ксения П. Зал Фитнес	11:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Татьяна М. Студия Пилатес	13:00 АКВА МАМА Инесса М. Бассейн	15:00 ТАНГО Евгений Г. Зал Фитнес	
11:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Ксения П. Зал Фитнес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Яна Д. Зал Фитнес	18:00 ПИЛОН Полина Н. Студия Гамаки	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Яна Д. Зал Фитнес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Яна Д. Зал Фитнес	18:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств	
13:00 АКВА МАМА Инесса М. Бассейн	18:00 ПАМП Яна Д. Зал Фитнес	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Студия Пилатес	18:00 ПАМП Яна Д. Зал Фитнес	18:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Яна Д. Зал Фитнес		
14:00 РАСТЯЖКА + МФР Елена К. Студия Пилатес	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна В. Студия Пилатес	19:00 ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Ксения П. Зал Фитнес	18:00 РАСТЯЖКА Яна Т. Студия Пилатес	18:00 МФР Татьяна М. Студия Пилатес		
15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	19:00 АЭРОЙОГА Яна Д. Студия Гамаки	19:00 АКВА НУДЛС Анастасия М. Бассейн	19:00 ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ Яна Т. Зал Фитнес	19:00 ПИЛАТЕС Яна Д. Студия Гамаки		
18:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. Зал Фитнес	19:00 ХАТХА ЙОГА Татьяна В. Студия Пилатес	19:00 ТАБАТА Полина Н. Зал Фитнес	19:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Яна Д. Студия Гамаки	19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Студия Пилатес		
18:00 ХАТХА ЙОГА Татьяна В. Студия Пилатес	19:00 ЭКСПРЕСС СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Анастасия М. Зал Фитнес	19:00 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	19:00 ШПАГАТ Анастасия М. Студия Пилатес	19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Вадим И. Тренажерный зал		
18:00 ПИЛОН Полина Н. Студия Гамаки	19:30 ЭКСПРЕСС РАСТЯЖКА Анастасия М. Зал Фитнес	19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Вадим И. Тренажерный зал	20:00 БАЧАТА Валерия С. Студия Пилатес	19:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Анастасия М. Зал Фитнес		
19:00 БАЧАТА Валерия С. Зал Анимации	20:00 ПИЛАТЕС С ОБОРУДОВАНИЕМ Яна Д. Студия Пилатес	20:00 ЗУМБА ФИТНЕС Ольга Г. Зал Фитнес	20:00 СТЕП И СИЛА Анастасия М. Зал Фитнес	20:00 РАСТЯЖКА Анастасия М. Студия Пилатес		
19:00 АНТИСТРЕСС-ПЕРЕЗАГРУЗКА ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	20:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ Марк С. Бассейн	20:00 ВЕЛОТРЕНИРОВКА Полина Н. Зал Сайкл	20:00 АКВА ГАНТЕЛИ Яна Д. Бассейн			
19:00 РАСТЯЖКА Татьяна М. Студия Пилатес	20:00 СТЕП ПРО Анастасия М. Зал Фитнес	20:00 ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ (СТУДИЯ) ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	20:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ Марк С. Бассейн			
19:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Анастасия М. Зал Фитнес	20:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств	20:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Анастасия М. Студия Пилатес	20:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств			
19:00 ВЕЛОТРЕНИРОВКА Полина Н. Зал Сайкл	21:00 РАСТЯЖКА Анастасия М. Студия Пилатес	21:00 ВОДНОЕ ПОЛО 60 Бассейн	21:00 РАСТЯЖКА Анастасия М. Студия Пилатес			
19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Вадим И. Тренажерный зал						
20:00 ЗУМБА ФИТНЕС ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ						
20:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Студия Пилатес						
20:00 АЭРОЙОГА Полина Н. Студия Гамаки						
20:00 АКВА В ПОЯСАХ Анастасия М. Бассейн						

	<p>Запись в приложении, на рецепции и по телефону 217-83-83</p> <p>По всем вопросам и предложениям Старший тренер групповых программ Волкова Екатерина 79232862039</p>
	<p>Запись на тренировки открывается за 24 часа до начала тренировки. Выписаться можно не позднее чем за 2 часа до тренировки.</p>
	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