

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ 01.06.2026 - 07.06.2026

01.06.2026 Понедельник	02.06.2026 Вторник	03.06.2026 Среда	04.06.2026 Четверг	05.06.2026 Пятница	06.06.2026 Суббота	07.06.2026 Воскресенье
8:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия И. / Студия Пилатес	9:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Яна Т. / Зал Фитнес	8:00 ЙОГА ТЕРАПИЯ Елена К. / Зал Фитнес	8:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия И. / Зал Фитнес	8:00 СУПЕР ТЕЛО 40' Елена К. / Зал Фитнес	8:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. / Зал Фитнес	9:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. / Зал Фитнес
9:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	9:00 ПИЛОН Полина Н. / Студия Гамаки	9:00 ЗДОРОВОЕ ТЕЛО Елена К. / Зал Фитнес	9:00 ЙОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ Юлия И. / Студия Пилатес	9:00 ПИЛАТЕС Ксения П. / Студия Пилатес	10:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. / Зал Фитнес	10:00 БОСУ Юлия Н. / Зал Фитнес
9:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Яна Т. / Тренажерный зал	10:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Яна Т. / Студия Пилатес	9:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	9:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна М. / Зал Фитнес	10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Ксения П. / Зал Фитнес	10:00 ВИНЬЯСА ЙОГА Татьяна В. / Студия Пилатес	10:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Татьяна М. / Студия Пилатес
9:00 ЙОГА ТЕРАПИЯ Юлия И. / Студия Пилатес	10:00 ЗУМБА ГОЛД Ольга Г. / Зал Фитнес	10:00 БОСУ Ксения П. / Зал Фитнес	9:00 ПИЛОН Полина Н. / Студия Гамаки	10:00 АЭРОЙОГА Елена К. / Студия Гамаки	11:00 РАСТЯЖКА + МФР Татьяна В. / Зал Фитнес	11:00 РАСТЯЖКА Юлия Н. / Студия Пилатес
10:00 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПИЛАТЕС Ксения П. / Студия Пилатес	11:00 РАСТЯЖКА + МФР Юлия И. / Студия Пилатес	10:00 АКВА МИКС ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	9:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Яна Д. / Тренажерный зал	10:00 АКВА МИКС ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	11:00 ШПАГАТ Елена К. / Студия Пилатес	14:00 ТАНЦЫ. ХАЙ ХИЛЗ Вероника Б. / Зал Фитнес
10:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Яна Т. / Зал Фитнес	12:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия И. / Студия Пилатес	10:00 АЭРОЙОГА Елена К. / Студия Гамаки	10:00 ЗУМБА ГОЛД Ольга Г. / Зал Фитнес	11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. / Студия Пилатес	12:00 ЙОГАТЕРАПИЯ Елена К. / Зал Фитнес	17:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Юлия Н. / Зал Фитнес
10:00 АКВА ГАНТЕЛИ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	13:00 ЙОГА ДЛЯ ЛИЦА Юлия И. / Студия Пилатес	11:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Ксения П. / Зал Фитнес	10:00 МФР Татьяна М. / Студия Пилатес	13:00 АКВА МАМА ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	13:00 СУПЕР ТЕЛО 40' Елена К. / Зал Фитнес	18:00 МФР Юлия Н. / Студия Пилатес
11:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Татьяна М. / Студия Гамаки	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Юлия И. / Зал Фитнес	11:00 ХАТХА ЙОГА Татьяна В. / Студия Пилатес	11:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Татьяна М. / Зал Фитнес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Наталья С. / Зал Фитнес	18:30 БОКС Николай С. / Зал Единоборств	19:00 ВОДНОЕ ПОЛО 90' Бассейн
11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Яна Т. / Студия Пилатес	18:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Яна Д. / Зал Фитнес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Татьяна В. / Зал Фитнес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Татьяна М. / Зал Фитнес	18:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Наталья С. / Зал Фитнес		
11:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Ксения П. / Зал Фитнес	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна В. / Студия Пилатес	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия И. / Студия Пилатес	18:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Яна Д. / Зал Фитнес	18:00 МФР Татьяна М. / Студия Пилатес		
13:00 АКВА МАМА ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	19:00 АЭРОЙОГА Яна Д. / Студия Гамаки	19:00 ПЛОСКИЙ ЖИВОТ Ксения П. / Зал Фитнес	18:00 РАСТЯЖКА Яна Т. / Студия Пилатес	19:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Наталья С. / Зал Фитнес		
15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	19:00 ХАТХА ЙОГА Татьяна В. / Студия Пилатес	19:00 АКВА МИКС ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	19:00 ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ Яна Т. / Зал Фитнес	19:00 ПИЛАТЕС Ксения П. / Студия Гамаки		
18:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. / Зал Фитнес	19:00 ЭКСПРЕСС СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Анастасия М. / Зал Фитнес	19:00 ТАБАТА Анастасия М. / Зал Фитнес	19:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Яна Д. / Студия Гамаки	19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. / Студия Пилатес		
18:00 ХАТХА ЙОГА Ольга Г. / Студия Пилатес	19:30 ЭКСПРЕСС РАСТЯЖКА Анастасия М. / Зал Фитнес	19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Вадим И. / Тренажерный зал	19:00 ШПАГАТ Анастасия М. / Студия Пилатес	19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Вадим И. / Тренажерный зал		
18:00 ПИЛОН Полина Н. / Студия Гамаки	20:00 ПИЛАТЕС С ОБОРУДОВАНИЕМ Яна Д. / Студия Пилатес	20:00 ЗУМБА ФИТНЕС Ольга Г. / Зал Фитнес	20:00 БАЧАТА ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	20:00 РАСТЯЖКА Ксения П. / Студия Пилатес		
19:00 БАЧАТА ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	20:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	20:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Анастасия М. / Студия Пилатес	20:00 СТЕП И СИЛА Анастасия М. / Зал Фитнес	20:00 ТАНЦЫ. ХАЙ ХИЛЗ Вероника Б. / Зал Фитнес		
19:00 АНТИСТРЕСС-ПЕРЕЗАГРУЗКА Ольга Г. / Студия Гамаки	20:00 СТЕП ПРО Анастасия М. / Зал Фитнес	21:00 ВОДНОЕ ПОЛО 60' ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	20:00 АКВА ГАНТЕЛИ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ			
19:00 РАСТЯЖКА Татьяна М. / Студия пилатес	20:30 БОКС Николай С. / Зал Единоборств		20:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ			
19:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Анастасия М. / Зал Фитнес	21:00 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			
19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Вадим И. / Тренажерный зал						
20:00 ЗУМБА ФИТНЕС Ольга Г. / Зал Фитнес						
20:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. / Студия Пилатес						
20:00 АЭРОЙОГА Полина Н. / Студия Гамаки						
20:00 АКВА В ПОЯСАХ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ						

	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