

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ 20.07.2026 - 26.07.2026

20.07.2026 Понедельник	21.07.2026 Вторник	22.07.2026 Среда	23.07.2026 Четверг	24.07.2026 Пятница	25.07.2026 Суббота	26.07.2026 Воскресенье
7:15 ЙОГА С КОФЕ  Екатерина В. Крыша	 9:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Татьяна М. Зал Фитнес	8:00 ЙОГА ТЕРАПИЯ Елена К. Зал Фитнес	8:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена К. Зал Фитнес	 8:00 СУПЕР ТЕЛО 40' Елена К. Зал Фитнес	9:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Зал Фитнес	9:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Зал Фитнес
8:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия Н. Студия Пилатес	 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 РАСТЯЖКА Екатерина В. Студия Пилатес	10:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. Зал Фитнес	 10:00 БОСУ Анастасия М. Зал Фитнес
9:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ  Инесса М. Бассейн	10:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Студия Пилатес	9:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ  Инесса М. Бассейн	9:00 ПИЛОН Полина Н. Студия Гамаки	10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Антонина К. Зал Фитнес	10:00 ХАТХА ЙОГА ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	 10:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Татьяна М. Студия Пилатес
 9:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ  Екатерина В. Тренажерный зал	10:00 ЗУМБА ГОЛД ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	10:00 БОСУ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	 9:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ  Екатерина В. Тренажерный зал	10:00 АЭРОЙОГА Елена К. Студия Гамаки	11:00 РАСТЯЖКА + МФР ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	11:00 РАСТЯЖКА Анастасия М. Студия Пилатес
9:00 РАСТЯЖКА Юлия Н. Студия Пилатес	11:00 РАСТЯЖКА + МФР Юлия Н. Зал Фитнес	 10:00 АКВА МИКС Антонина К. Бассейн	 10:00 ВЕЛОТРЕНИРОВКА  Полина Н. Зал Сайкл	 10:00 АКВА МИКС Татьяна М. Бассейн	11:00 АКВА НУДЛС Татьяна М. Бассейн	14:00 ТАНЦЫ. ХАЙ ХИЛЗ Вероника Б. Зал Фитнес
 10:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Юлия Н. Зал Фитнес	12:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия Н. Зал Фитнес	10:00 АЭРОЙОГА Елена К. Студия Гамаки	10:00 МФР Татьяна М. Студия Пилатес	11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Студия Пилатес	11:00 ШПАГАТ Елена К. Студия Пилатес	 19:00 ВОДНОЕ ПОЛО 90'  Бассейн
 10:00 АКВА ГАНТЕЛИ Татьяна М. Бассейн	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	 11:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Антонина К. Зал Фитнес	11:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Татьяна М. Зал Фитнес	13:00 АКВА МАМА Инесса М. Бассейн	12:00 ЙОГА ТЕРАПИЯ Елена К. Зал Фитнес	
11:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Татьяна М. Студия Гамаки	 18:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Анастасия М. Зал Фитнес	11:00 ХАТХА ЙОГА Екатерина В. Студия Пилатес	 15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	 13:00 СУПЕР ТЕЛО 40' Елена К. Зал Фитнес	
11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия Н. Студия Пилатес	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Елена К. Студия Пилатес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	18:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Татьяна М. Зал Фитнес	 18:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна М. Зал Фитнес	 18:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств	
13:00 АКВА МАМА Инесса М. Бассейн	19:00 АЭРОЙОГА ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Студия Пилатес	18:00 РАСТЯЖКА Елена К. Студия Пилатес	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА + МФР Антонина К. Студия Пилатес		
15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	19:00 ХАТХА ЙОГА Елена К. Студия Пилатес	 19:00 АКВА МИКС Анастасия М. Бассейн	19:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Татьяна М. Студия Гамаки	 19:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Татьяна М. Зал Фитнес		
 18:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. Зал Фитнес	 19:00 ЭКСПРЕСС СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Анастасия М. Зал Фитнес	19:00 ТАБАТА Татьяна М. Зал Фитнес	19:00 ШПАГАТ Анастасия М. Студия Пилатес	19:00 ПИЛАТЕС Антонина К. Студия Пилатес		
18:00 ХАТХА ЙОГА ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	19:30 ЭКСПРЕСС РАСТЯЖКА Анастасия М. Зал Фитнес	 19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ  Вадим И. Тренажерный зал	20:00 МЕДИТАЦИЯ НА КРЫШЕ  Елена К. Крыша	 19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ  Вадим И. Тренажерный зал		
 20:00 ПИЛОН Полина Н. Студия Гамаки	20:00 ПИЛАТЕС С ОБОРУДОВАНИЕМ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	20:00 ЗУМБА ФИТНЕС ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	20:00 БАЧАТА Валерия С. Студия Пилатес	20:00 РАСТЯЖКА ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ		
19:00 БАЧАТА Валерия С. Зал Анимации	20:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ  Марк С. Бассейн	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 В ГАМАКАХ ВРЕМЕННО ОТСУТСТВУЕТ В РАСПИСАНИИ	 20:00 СТЕП ПРО  Анастасия М. Зал Фитнес	 21:00 ВОДНОЕ ПОЛО 60'  Бассейн	 20:00 АКВА ГАНТЕЛИ Татьяна М. Бассейн			
19:00 РАСТЯЖКА Татьяна М. Студия пилатес	 20:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств		20:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ  Марк С. Бассейн			
 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 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						

	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	