

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ 31.08.2026 - 06.09.2026

31.08.2026 Понедельник	01.09.2026 Вторник	02.09.2026 Среда	03.09.2026 Четверг	04.09.2026 Пятница	05.09.2026 Суббота	06.09.2026 Воскресенье
8:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия И. Студия Пилатес	8:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Яна Т. Зал Фитнес	9:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна В. Зал Фитнес	8:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия И. Зал Фитнес	8:00 ЙОГА ТЕРАПИЯ Елена К. Зал Фитнес	9:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Зал Фитнес	9:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Зал Фитнес
9:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ Аркадий Ф. Бассейн	9:00 ПИЛОН Полина Н. Студия Гамаки	9:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ Аркадий Ф. Бассейн	9:00 ЙОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ Юлия И. 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 МИНИ ГРУППА В ТЗ Яна Т. Тренажерный зал	10:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Яна Т. Студия Пилатес	10:00 АКВА МИКС Антонина К. Бассейн	9:00 ПИЛОН Полина Н. Студия Гамаки	9:00 РАСТЯЖКА Юлия Н. Студия Пилатес	10:00 ХАТХА 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 АЭРОЙОГА Татьяна В. Студия Гамаки	9:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Екатерина В. Тренажерный зал	10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Юлия Н. Зал Фитнес	11:00 РАСТЯЖКА + МФР Татьяна В. Зал Фитнес	11:00 РАСТЯЖКА Юлия Н. Студия Пилатес
10:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Яна Т. Зал Фитнес	11:00 РАСТЯЖКА + МФР Юлия И. Зал Фитнес	11:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Антонина К. Зал Фитнес	10:00 ВЕЛОТРЕНИРОВКА Полина Н. Зал Сайкл	10:00 АЭРОЙОГА Елена К. Студия Гамаки	11:00 АКВА НУДЛС Татьяна М. Бассейн	14:00 ТАНЦЫ. ХАЙ ХИЛЗ Вероника Б. Зал Фитнес
10:00 АКВА ГАНТЕЛИ Татьяна М. Бассейн	12:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия И. Зал Фитнес	11:00 ХАТХА ЙОГА Татьяна В. Студия Пилатес	10:00 МФР Татьяна М. Студия Пилатес	10:00 АКВА МИКС Татьяна М. Бассейн	11:00 ШПАГАТ Елена К. Студия Пилатес	19:00 ВОДНОЕ ПОЛО 90 Бассейн
11:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Татьяна М. Студия Гамаки	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	11:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Татьяна М. Зал Фитнес	11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Студия Пилатес	12:00 ЙОГА ТЕРАПИЯ Елена К. Зал Фитнес	
11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Яна Т. Студия Пилатес	18:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Яна Д. Зал Фитнес	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия И. Студия Пилатес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	13:00 АКВА МАМА Инесса М. Бассейн	13:00 СУПЕР ТЕЛО 40' Елена К. Зал Фитнес	
13:00 АКВА МАМА Инесса М. Бассейн	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна В. Студия Пилатес	19:00 ТАБАТА Татьяна М. Зал Фитнес	18:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Яна Д. Зал Фитнес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	18:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств	
15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	19:00 АЭРОЙОГА Яна Д. Студия Гамаки	19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Вадим И. Тренажерный зал	18:00 РАСТЯЖКА Юлия И. Студия Пилатес	18:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Наталья С. Зал Фитнес		
18:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. Зал Фитнес	19:00 ХАТХА ЙОГА Татьяна В. Студия Пилатес	20:00 АКВА МИКС Татьяна М. Бассейн	19:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Яна Д. Студия Гамаки	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА + МФР Антонина К. Студия Пилатес		
18:00 ХАТХА ЙОГА Ольга Г. Студия Пилатес	19:00 ЭКСПРЕСС СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Юлия Н. Зал Фитнес	20:00 ЗУМБА ФИТНЕС Ольга Г. Зал Фитнес	19:00 ШПАГАТ Екатерина В. Студия Пилатес	19:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Наталья С. Зал Фитнес		
18:00 ПИЛОН Полина Н. Студия Гамаки	19:30 ЭКСПРЕСС РАСТЯЖКА Юлия Н. Зал Фитнес	21:00 ВОДНОЕ ПОЛО 60 Бассейн	20:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. Зал Фитнес	19:00 ПИЛАТЕС Антонина К. Студия Пилатес		
19:00 АНТИСТРЕСС-ПЕРЕЗАГРУЗКА В ГАМАКАХ Ольга Г. Студия Гамаки	20:00 ПИЛАТЕС С ОБОРУДОВАНИЕМ Яна Д. Студия Пилатес		20:00 АКВА ГАНТЕЛИ Яна Д. Бассейн	19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Вадим И. Тренажерный зал		
19:00 РАСТЯЖКА Татьяна М. Студия пилатес	20:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ Марк С. Бассейн		20:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ Марк С. Бассейн	20:00 ТАНЦЫ. ХАЙ ХИЛЗ Вероника Б. Зал Фитнес		
19:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Юлия Н. Зал Фитнес	20:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Юлия Н. Зал Фитнес		20:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств			
19:00 ВЕЛОТРЕНИРОВКА Полина Н. Зал Сайкл	20:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств		21:00 РАСТЯЖКА Татьяна М. Студия Пилатес			
19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ Вадим И. Тренажерный зал	21:00 РАСТЯЖКА Юлия Н. Студия Пилатес					
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 Юлия Н. 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