РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ 26.10.2026 - 01.11.2026

26.10.2026 Понедельник	27.10.2026 Вторник	28.10.2026 Среда	29.10.2026 Четверг	30.10.2026 Пятница	31.10.2026 Суббота	01.11.2026 Воскресенье
8:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Яна Д. Студия Пилатес	9:00 ЭКСПРЕСС СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Яна Т. Зал Фитнес	8:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Яна Д. Зал Фитнес	9:00 ЙОГА ТЕРАПИЯ Юлия И. Студия Пилатес	9:00 ХАТХА ЙОГА Екатерина В. Зал Фитнес	9:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Зал Фитнес	9:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия Н. Зал Фитнес
9:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ₽ Аркадий Ф. Бассейн	9:30 ЭКСПРЕСС РАСТЯЖКА Яна Т. Зал Фитнес	9:00 БОСУ Татьяна М. Зал Фитнес	9:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ ₽ Екатерина В. Тренажерный зал	10:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Даниил Г. Зал Фитнес	10:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. Зал Фитнес	10:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Юлия Н. Зал Фитнес
9:00 СУПЕР ТЕЛО 40' Татьяна М. Зал Фитнес	10:00 ЗУМБА ГОЛД Ольга Г. Зал Фитнес	9:00 АЭРОЙОГА Яна Д. Студия Гамаки	9:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Даниил Г. Зал Фитнес	10:00 ПИЛАТЕС С ОБОРУДОВАНИЕМ Яна Д. Студия Пилатес	10:00 РАСТЯЖКА Ксения А. Студия Пилатес	10:00 МФР Ксения А. Студия Пилатес
9:00 ПИЛАТЕС С ОБОРУДОВАНИЕМ Яна Д. Зал Пилатес	10:00 ПИЛАТЕС Яна Т. Студия Пилатес	10:00 РАСТЯЖКА+МФР Екатерина В. Студия Пилатес	10:00 ТАБАТА Даниил Г. Зал Фитнес	11:00 МФР Вероника Б. Студия Пилатес	11:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Татьяна М. Зал Фитнес	11:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Ксения А. Студия Пилатес
9:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ ₽ Яна Т. Тренажерный зал	11:00 ЙОГА ТЕРАПИЯ Юлия И. Студия Пилатес	10:00 АКВА ГАНТЕЛИ Татьяна М. Бассейн	10:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия И. Студия Пилатес	11:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Даниил Г. Зал Фитнес	11:00 ШПАГАТ Ксения А. Студия Пилатес	11:00 АКВА НУДЛС Юлия Н. Бассейн
10:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Татьяна М. Студия Гамаки	11:00 ЗУМБА ФИТНЕС Ольга Г. Зал Фитнес	11:00 ХАТХА ЙОГА Екатерина В. Студия Пилатес	11:00 ЗУМБА ГОЛД Ольга Г. Зал Фитнес	12:00 РАСТЯЖКА Вероника Б. Зал Фитнес	18:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств	12:00 РАСТЯЖКА Вероника Б. Зал Фитнес
10:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Яна Т. Зал Фитнес	12:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Юлия И. Зал Фитнес	11:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. Зал Фитнес	11:00 ЙОГА С КОЛЕСОМ ₽ Екатерина В. Студия Пилатес	13:00 АКВА МАМА Инесса М. Бассейн		13:00 ХАЙ ХИЛЗ Вероника Б. Зал Фитнес
10:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия И. Студия Пилатес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	15:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	14:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес		17:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Юлия Н. Зал Фитнес
11:00 АКВА В ПОЯСАХ Антонина К. Бассейн	17:00 СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА Юлия И. Студия Пилатес	18:00 ТАБАТА Даниил Г. Зал Фитнес	18:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Яна Д. Зал Фитнес	17:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Антонина К. Зал Фитнес		18:00 РАСТЯЖКА+МФР Юлия Н. Студия Пилатес
11:00 МФР Юлия И. Студия Пилатес	18:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА СО ШТАНГОЙ Яна Д. Зал Фитнес	18:00 ЙОГА ДЛЯ ЛИЦА ₽ Юлия И. Студия Гамаки	18:00 ШПАГАТ Яна Т. Студия Пилатес	18:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Татьяна М. Зал Фитнес		19:00 ВОДНОЕ ПОЛО 90 Бассейн
11:00 РАСТЯЖКА Яна Т. Зал Фитнес	18:00 РАСТЯЖКА Татьяна М. Студия Пилатес	18:00 ХАТХА ЙОГА Ольга Г. Студия Пилатес	19:00 БРАЗИЛЬСКИЕ ЯГОДИЦЫ ₽ Яна Т. Зал Фитнес	18:00 ПЛОСКИЙ ЖИВОТ ₽ Антонина К. Студия Пилатес		
13:00 АКВА МАМА Инесса М. Бассейн	19:00 НИЗКИЙ ГАМАК + МФР ₽ Яна Д. Студия Гамаки	19:00 АНТИСТРЕСС-ПЕРЕЗАГРУЗКА ₽ Ольга Г. Студия Гамаки	19:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Татьяна М. Студия Гамаки	19:00 АКВА МИКС Антонина К. Бассейн		
16:00 САНИТАРНЫЙ ЧАС Зал Фитнес	19:00 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна М. Зал Фитнес	19:00 МФР Ксения А. Студия Пилатес	19:00 ПИЛАТЕС С ОБОРУДОВАНИЕМ Яна Д. Студия Пилатес	19:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Ксения А. Студия Пилатес		
18:00 ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА Даниил Г. Зал Фитнес	19:00 ЙОГА С КОЛЕСОМ ₽ Екатерина В. Студия Пилатес	19:00 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Даниил Г. Зал Фитнес	20:00 РАСТЯЖКА Ксения А. Студия Пилатес	19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ ₽ Юлия Б. Тренажерный зал		
18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Татьяна М. Студия Пилатес	20:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ₽ Марк с. Бассейн	19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ ₽ Юлия Б. Тренажерный зал	20:00 СИЛЬНОЕ ТЕЛО Татьяна М. Зал Фитнес	19:00 ПРЕСС И РАСТЯЖКА Татьяна М. Зал Фитнес		
19:00 РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ Татьяна М. Студия Гамаки	20:00 ЭКСПРЕСС СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Татьяна М. Зал Фитнес	20:00 ЗУМБА ФИТНЕС Ольга Г. Зал Фитнес	20:00 ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ₽ Марк С. Бассейн	20:00 МФР Ксения А. Студия Пилатес		
19:00 ХАТХА ЙОГА Ольга Г. Студия Пилатес	20:30 ЭКСПРЕСС РАСТЯЖКА Татьяна М. Зал Фитнес	20:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА Ксения А. Студия Пилатес	20:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств	20:00 ХАЙ ХИЛЗ Вероника Б. Зал Фитнес		
19:00 ЯГОДИЦЫ И ПРЕСС Даниил Г. Зал Фитнес	20:30 БОКС Николай С. Зал Единоборств	21:00 ВОДНОЕ ПОЛО 60 Бассейн	21:00 МФР Ксения А. Студия Пилатес			
19:00 МИНИ ГРУППА В ТЗ ₽ Юлия Б. Тренажерный зал						
20:00 ЗУМБА ФИТНЕС Ольга Г. Зал Фитнес						
20:00 ПИЛАТЕС Антонина К. Студия Пилатес						
20:00 АКВА ГАНТЕЛИ Татьяна М. Бассейн						
21:00 РАСТЯЖКА+МФР Антонина К. Студия Пилатес						

	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
NEW	Просим обратить внимание, новая тренировка
♀♂	Тренировка только для мужчин Тренировка только для женщин
	Интенсивная тренировка
!	Обратите внимание на изменения