



# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ДЕЙСТВУЕТ С 1 АПРЕЛЯ 2026 ГОДА



ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>ДИНАМИК СТРЕТЧИНГ</b> 08:00 45 мин 4 Фомина	<b>ФИТНЕС-ЙОГА</b> 08:00 55 мин 4 Линдер	<b>УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА</b> 09:00 120 мин 4 Москвина	<b>ПИЛАТЕС</b> 08:00 55 мин 4 Фомина	<b>ДИНАМИК СТРЕТЧИНГ</b> 08:00 45 мин 4 Соболева	<b>БЕГОВОЙ КЛУБ 90 мин</b> 09:30 Харинка	<b>ФИТНЕС-ЙОГА</b> 10:00 55 мин 4 Линдер
<b>ПИЛАТЕС</b> 09:00 55 мин 4 Торгова	<b>АБС/НОГИ</b> 09:00 55 мин 2 Мазуха	<b>45/15</b> 10:00 45 мин 2 Торгова	<b>АБС/ВЕРХ</b> 09:00 55 мин 2 Мазуха	<b>ФИТНЕС-ЙОГА</b> 09:00 55 мин 4 Фомина	<b>БАЛАНС</b> 10:00 55 мин 4 Молькова	<b>БАЗОВЫЙ СТЕП</b> 12:00 55 мин 4 Седова
<b>СИЛОВОЙ КЛАСС</b> 10:00 55 мин 2 Мазуха	<b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> 10:00 55 мин 4 Обухова	<b>КОМБАТ</b> 11:00 55 мин 2 Мазуха	<b>КУНДАЛИНИ ЙОГА/СОМАТИКА</b> 09:00 120 мин 2 Москвина	<b>СИЛОВОЙ КЛАСС</b> 10:00 55 мин 2 Торгова	<b>ЭРО-ФИТНЕС</b> 10:00 55 мин 4 Шишкина	<b>ШПАГАТ</b> 13:00 55 мин 4 Седова
<b>КАЛАНЕТИКА</b> 11:00 55 мин 4 Торгова	<b>ВЕЛО ДРАЙВ</b> 10:30 45 мин 2 Мурavyев	<b>БАЛАНС</b> 12:00 55 мин 4 Сурикова	<b>УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ</b> 10:00 45 мин 2 Мазуха	<b>МФР</b> 10:00 55 мин 4 Сурикова	<b>ПАМП</b> 11:00 55 мин 3 Молькова	<b>СПОРТ ЭКСТРИМ</b> 13:00 55 мин 4 Мурavyев
<b>ТАБАТА</b> 12:00 55 мин 2 Фомина	<b>ПИЛАТЕС</b> 11:00 55 мин 4 Фомина	<b>АБС/ВЕРХ</b> 17:30 55 мин 2 Молькова	<b>КАЛАНЕТИКА</b> 11:00 55 мин 4 Молькова	<b>ВЕЛО ДРАЙВ</b> 10:15 45 мин 2 Молькова	<b>ЙОГА В ГАМАКАХ</b> 11:00 55 мин 4 Торгова	<b>СТРЕТЧИНГ</b> 14:00 55 мин 4 Линдер
<b>ЙОГА В ГАМАКАХ</b> 12:00 55 мин 4 Торгова	<b>ЭРО-ФИТНЕС</b> 11:00 55 мин 4 Шишкина	<b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> 17:40 55 мин 4 Обухова	<b>ЭРО-ФИТНЕС</b> 11:00 55 мин 4 Шишкина	<b>ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ</b> 11:00 55 мин 4 Обухова	<b>ЗУМБА</b> 12:00 45 мин 4 Бахрова	
<b>АБС/СТРЕТЧИНГ</b> 13:00 55 мин 4 Линдер	<b>ПАМП</b> 12:00 55 мин 3 Молькова	<b>ШПАГАТ</b> 18:00 55 мин 4 Трошина	<b>ПАМП</b> 12:00 55 мин 4 Молькова	<b>ПЕТЛИ</b> 11:00 45 мин 3 Сурикова	<b>БАЧАТА</b> 13:00 55 мин 4 Бахрова	
<b>СИЛОВОЙ КЛАСС</b> 17:30 55 мин 2 Мурavyев	<b>СТРЕТЧИНГ</b> 13:00 55 мин 4 Фомина	<b>ЭНЕРГИЯ КОРА</b> 18:30 55 мин 4 Мурavyев	<b>СТРЕТЧИНГ</b> 13:00 55 мин 2 Фомина	<b>АБС/СТРЕТЧИНГ</b> 12:00 55 мин 4 Торгова	<b>КОМБАТ</b> 13:00 55 мин 2 Сурикова	
<b>КАЛАНЕТИКА</b> 17:40 55 мин 4 Шишкина	<b>ПЕТЛИ</b> 17:40 45 мин 2 Линдер	<b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ</b> 18:30 55 мин 4 Сурикова	<b>СТЕП ХОРЕОГРАФИЯ</b> 17:30 55 мин 2 Мурavyев	<b>СПОРТ ЭКСТРИМ</b> 12:00 55 мин 3 Мурavyев	<b>ПРЕСС-РАСТЯЖКА</b> 14:00 55 мин 4 Трошина	
<b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ</b> 18:30 55 мин 4 Сурикова	<b>ПИЛАТЕС</b> 17:40 55 мин 4 Фомина	<b>ЛАТИНА</b> 18:40 45 мин 4 Седова	<b>45/15</b> 17:40 45 мин 2 Сурикова	<b>ЙОГА В ГАМАКАХ</b> 13:00 55 мин 4 Торгова		
<b>ЗУМБА</b> 18:40 45 мин 4 Шишкина	<b>ЭРО-ФИТНЕС</b> 18:00 55 мин 4 Шишкина	<b>АБС/СТРЕТЧИНГ</b> 19:30 55 мин 4 Трошина	<b>ЭРО-ФИТНЕС</b> 18:00 55 мин 4 Шишкина	<b>ТАБАТА</b> 17:30 55 мин 2 Мазуха		
<b>ВЕЛО ДРАЙВ</b> 18:40 45 мин 2 Мурavyев	<b>БЕГОВОЙ КЛУБ 90 мин</b> 18:30 Небережная СГ Краснушкина		<b>ТАНЦ ДРАЙВ</b> 18:30 45 мин 4 Трошина	<b>БАЛАНС</b> 18:00 55 мин 4 Молькова		
<b>БОКС</b> 19:00 90 мин 4 Герасимов	<b>ЙОГА В ГАМАКАХ</b> 18:40 55 мин 4 Линдер		<b>ПЕТЛИ</b> 18:40 45 мин 4 Сурикова	<b>ПАМП</b> 18:40 55 мин 3 Мазуха		
<b>СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ</b> 19:30 55 мин 3 Сурикова	<b>ПАМП</b> 18:40 55 мин 3 Молькова		<b>ВЕЛО ДРАЙВ</b> 18:40 45 мин 2 Мурavyев			
	<b>ВЕЛО ДРАЙВ</b> 18:40 45 мин 2 Мурavyев		<b>БОКС</b> 19:00 90 мин 4 Герасимов			
	<b>УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА</b> 19:00 120 мин 4 Москвина		<b>УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА</b> 19:00 120 мин 4 Богомлова			
	<b>МФР</b> 19:30 55 мин 4 Сурикова		<b>ВЗРЫВНАЯ СИЛА</b> 19:30 30 мин 3 Сурикова			
	<b>БАЛАНС</b> 19:40 55 мин 4 Молькова		<b>ДИНАМИК СТРЕТЧИНГ</b> 19:30 45 мин 4 Трошина			

**УРОВНИ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММ:**  
1 - НАЧАЛЬНЫЙ  
2 - СРЕДНИЙ  
3 - ПРОДВИНУТЫЙ  
4 - ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

**Зоны КЛУБА:**  
БЗ - БОЛЬШОЙ ЗАЛ  
МЗ - МАЛЫЙ ЗАЛ  
ФЗ - ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЗОНА  
СЕ - СТУДИЯ ЕДИНОБОРСТВ  
СС - СТУДИЯ САЙКЛА  
ГП - СТУДИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ  
ДИ - ДЕТСКАЯ ИГРОВАЯ У БАРА

- ЗАПИСЬ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ
- КОММЕРЧЕСКИЙ УРОК, ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ
- \* - КАЖДЫЙ ПЕРВЫЙ ВТОРНИК И ПОСЛЕДНИЙ ЧЕТВЕРГ МЕСЯЦА УРОК СОМАТИКА

## РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>ПРЯМЫЕ СПИНКИ</b> 17:30 45 мин 4 Поспелова	<b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> 17:30 45 мин 4 Поспелова	<b>МАУГЛИ</b> 17:30 45 мин 4 Болотова	<b>ЛФК</b> 17:30 45 мин 4 Поспелова	<b>ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ</b> 17:30 45 мин 4 Поспелова	<b>ПРЯМЫЕ СПИНКИ</b> 11:15 45 мин 4 Болотова	<b>МАУГЛИ</b> 11:15 45 мин 4 Поспелова
<b>КОТ И МЫШИ</b> 18:25 45 мин 4 Поспелова	<b>БОКС</b> 18:15 45 мин 4 Гамзатов	<b>ПРЯМЫЕ СПИНКИ</b> 18:25 45 мин 4 Болотова	<b>ПЛАВАНИЕ</b> 18:30 45 мин 4 Кадьров	<b>БОКС</b> 18:25 45 мин 4 Гамзатов	<b>КООРДИНАЦИЯ</b> 12:05 45 мин 4 Болотова	<b>ПЕТЛИ</b> 12:05 45 мин 4 Поспелова
<b>СИЛОВОЙ КЛАСС</b> 19:15 45 мин 4 Поспелова	<b>ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ</b> 18:25 45 мин 4 Поспелова	<b>ЛЕПКА</b> 19:15 45 мин 4 Шишкина	<b>КООРДИНАЦИЯ</b> 18:25 45 мин 4 Поспелова	<b>FITBALL</b> 18:25 45 мин 4 Поспелова	<b>ПЛАВАНИЕ</b> 12:30 45 мин 4 Андрянов	<b>ОРИГАМИ</b> 12:05 45 мин 4 Болотова
<b>ЗУМБА ДЕТИ</b> 19:30 30 мин 4 Бахрова	<b>ПЛАВАНИЕ</b> 18:30 45 мин 4 Кадьров	<b>ОФП</b> 19:15 45 мин 4 Болотова	<b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ</b> 19:15 45 мин 4 Поспелова	<b>ЗВЕРОАЭРОБИКА</b> 19:15 45 мин 4 Болотова	<b>КОТ И МЫШИ</b> 13:00 45 мин 4 Болотова	<b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ</b> 13:00 45 мин 4 Поспелова
<b>ДЖУНГЛИ</b> 20:05 45 мин 4 Болотова	<b>НЕЙРО-ГИМНАСТИКА</b> 19:15 45 мин 4 Болотова	<b>ФИТНЕС-ИГРА</b> 20:05 45 мин 4 Болотова	<b>ТЕАТР</b> 19:15 45 мин 4 Болотова	<b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> 19:15 45 мин 4 Поспелова	<b>ГТО</b> 14:00 45 мин 4 Болотова	<b>АКРОБАТИКА НА СКАКАЛКЕ</b> 14:00 45 мин 4 Поспелова
	<b>БАТУТЫ</b> 19:20 45 мин 4 Поспелова		<b>ДЖУНГЛИ</b> 20:05 45 мин 4 Болотова	<b>БАЛАНС+СТРЕТЧИНГ</b> 14:15 45 мин 4 Поспелова	<b>ВСЕЛЕНИЕ БРЫЗГИ</b> 14:15 45 мин 4 Денщикова	<b>ВСЕЛЕНИЕ БРЫЗГИ</b> 14:15 45 мин 4 Денщикова
	<b>БАЛАНС+СТРЕТЧИНГ</b> 20:05 45 мин 4 Поспелова					

## РАСПИСАНИЕ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>АКВА ДЖОГГЕР</b> 10:00 45 мин 3 Хохлова	<b>АКВА БЕГ</b> 10:00 45 мин 3 Мамекина	<b>АКВА СТАРТ</b> 10:00 45 мин 3 Сорокина	<b>АКВА ВЕРХ</b> 10:00 45 мин 2 Хохлова	<b>АКВА БОКС</b> 10:00 45 мин 2 Сорокина	<b>АКВА БЕГ</b> 11:00 45 мин 3 Хохлова	<b>АКВА СТАРТ</b> 11:15 45 мин 3 Мамекина
<b>АКВА БОКС+</b> 13:00 45 мин 3 Сорокина	<b>АКВА ДЖОГГЕР</b> 13:00 45 мин 2 Палагина	<b>АКВА ТАБАТА</b> 13:00 45 мин 2 Сорокина	<b>АКВА НУДЛ</b> 13:00 45 мин 3 Тяпкина	<b>АКВА МЯЧ</b> 13:00 45 мин 2 Сорокина		
<b>АКВА СТАРТ</b> 19:30 45 мин 1 Сорокина	<b>ПЛАВАНИЕ</b> 17:45 45 мин 2 Сурикова	<b>АКВА ВЕРХ</b> 19:00 45 мин 2 Мамекина	<b>АКВА СТАРТ+</b> 19:30 45 мин 1 Бажков			