

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (от 18 лет)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:00	Здоровая спина Марина Зал №1	X	X	Суставная гимнастика Юля Зал №1	X	X	Йога Юля Зал №1
8:50	X	Изотон Екатерина Зал №1	Здоровая спина Марина Зал №1	X	X	Изотон Екатерина Зал №1	X
9:00	Йога Лариса Зал №1	X	X	X	Суставная гимнастика Александра Зал №1	X	X
9:15	Аквааэробика Марина	X	X	Аквааэробика Юля	X	X	X
10:00	X	Силовая аэробика Надежда Зал №1	Пилатес Настя Зал №1	Силовая аэробика Надежда Зал №1	Интервальная аэробика Елена Зал №1	Силовая аэробика Надежда Зал №1 Бокс Александр Зал №2	Здоровая спина Марина Зал №1
10:15	X	Аквааэробика Юля	Аквааэробика Марина	X	Аквааэробика Александра	Аквааэробика Евгения	X
10:30	Интервальная аэробика Елена Зал №1	X	X	X	X	X	X
11:00		X	X	X	TBS Люда Зал №1	Пилатес Настя Зал №1	Танцевальная аэробика Яна Зал №1
11:15	X	Латина Анастасия Зал №1	Силовая аэробика Настя Зал №1	X	X	X	Аквааэробика Марина
11:30	Стретчинг Елена Зал №1	X	Йога Наталья Зал №2	X	X	X	X
12:00	X	X	X	X	X	Стретчинг Настя Зал №1	TBS Люда Зал №1
12:30	Степ+ABS Люда Зал №1	X	X	X	Йога Наталья Зал №1	X	X
13:15	X	X	X	X	X	Восточные танцы Наталья Зал №1	Тхэквондо Олег Зал №2
15:30	X	X	X	X	X	X	X
18:00	X	Пилатес Настя Зал №1	X	Степ Елена Зал №1	Здоровая спина Марина Зал №1	TBS Люда Зал №1	X
19:00	Фит бол Настя Зал №1	Функциональный тренинг Настя Зал №1	Степ Яна Зал №1	Силовая аэробика Елена Зал №1	Пилатес Настя Зал №1	X	Изотон Екатерина Зал №1
	Каратэ растяжка Владимир Зал №2	Оздоровительная гимнастика Марина Зал №2	Каратэ растяжка Владимир Зал №2	Бокс Александр Зал №2	Каратэ растяжка Владимир Зал №2	X	
20:00	Интервальная аэробика Настя Зал №1	Зумба Елена Зал №1	Pump Настя Зал №1	Латина Анастасия Зал №1	Интервальная аэробика Настя Зал №1	X	X
	Каратэ Владимир Зал №2	Бокс Александр Зал №2	Каратэ Владимир Зал №2		Каратэ Владимир Зал №2	X	X
20:15	Аквааэробика Александра	Аквааэробика Александра	Аквааэробика Евгения	Аквааэробика Юля	X	X	X
20:45	X	X	X	Изотон Екатерина Зал №2	X	X	X
21:00	X	Стретчинг Наталья Зал №1	МФР Настя Зал №1	Йога Юлия Зал №1	Стретчинг Наталья Зал №1	X	X

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ ДЕТЕЙ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:45	X	X	X	X	X	Плавание 7-10 лет первый год Евгения	X
9:30	X	X	X	X	X	Плавание 9-12 лет Евгения	X
11:00	X	X	X	X	X	Плавание 13-16 лет Евгения	X
12:00	X	X	X	X	X	Аэробика 7-13 лет Наталья зал №2	Тхеквондо/Кикбоксинг 7 лет и старше Олег Зал №2
14:15	X	X	X	X	X	X	X
15:00	Плавание 6-8 лет первый год Евгения	X	Плавание 6-8 лет первый год Евгения	X	X	X	X
15:45	Плавание 9-12 лет Евгения	X	Плавание 9-12 лет Евгения	X	X	X	X
	Здоровая спина+стопа 7-13 лет Наталья Зал №1	X	Здоровая спина+стопа 7-13 лет Наталья Зал №1	X	Плавание 6-8 лет первый год Евгения	X	X
16:00	Каратэ 8-12 лет Владимир Зал №2	X	Каратэ 8-12 лет Владимир Зал №2	Тхеквондо/Кикбоксинг 7 лет и старше Олег Зал №2	Каратэ 8-12 лет Владимир Зал №2	X	X
16:30	Хореография (синхронное плавание) Евгения	Плавание, 6-8 лет первый год Александра	Хореография (синхронное плавание) Евгения	Плавание, 6-8 лет первый год Александра	Плавание 9-12 лет Евгения	X	X
		Оздоровительная йога 7 лет и старше Лариса Зал №1		Оздоровительная йога 7 лет и старше Лариса Зал №1		X	X
17:00	Каратэ 3-7 лет Владимир Зал №2	X	Каратэ 3-7 лет Владимир Зал №2	X	Каратэ 3-7 лет Владимир Зал №2	X	X
17:15	Синхронное плавание младшая группа Евгения	Плавание 9-11 лет Александра	Синхронное плавание младшая группа Евгения	Плавание 9-11 лет Александра	Синхронное плавание младшая группа Евгения	X	X
18:00	Синхронное плавание старшая группа Евгения	Плавание 11-13 лет Александра	Синхронное плавание старшая группа Евгения	Плавание 11-13 лет Александра	Синхронное плавание старшая группа Евгения	X	X
	Каратэ 13-15 лет Владимир	Аэробика 7-13 лет Наталья зал №2	Каратэ 13-15 лет Владимир	Аэробика 7-13 лет Наталья зал №2	Каратэ 13-15 лет Владимир	X	X
18:45	Плавание 13-16 лет Евгения	Плавание 13-17 лет Александра	Плавание 13-16 лет Евгения	Плавание 13-17 лет Александра	Плавание 13-17 лет Александра	X	X
19:30	Плавание 7-10 лет Евгения	Плавание 7-10 лет второй год Александра	Плавание 7-10 лет Евгения	Плавание 7-10 лет второй год Александра	Плавание 7-10 лет второй год Александра	X	X

***При приобретении услуг:**

 - Занятие в группе с инструктором по спорту для детей;
 - Детская клубная карта