

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение	Время
10:00	Логика 4-6 лет (№7)	Познайка 3-6 лет (студия творчества)	АБВ-шка 3-6 года (№7)	Логика 4-6 лет (№7)	Считалочка* 3-6 лет (№7)	Считалочка* 3-6 лет (№7)	Фитнес Baby* 1-2года (№7)	10:00
11:00	Стоп-топ* 3-4 года (№7)	Стоп-топ* 3-4 года (№7)	Baby yoga* 3-6 лет (№7)	Ладушки* 1,5-2 года (№7) Единоборства* 3-6 лет (№6)	Домисолька 3-4года (№7)	Ритмопластика * 3-6лет(№7) Наст. теннис* 7-14лет(№3)	Познайка 3-6 лет (студия творчества) Английский* 5-6 лет (№7) Наст. теннис* 7-14лет(№3)	11:00
12:00	Baby yoga* 3-6 лет (№7)	Единоборства* 3-6лет (№6) Ладушки+* 2-3 года (№7)	Стоп-топ* 3-4 года (№7)	Считалочка* 3-6 лет (№7)	Поиграй-ка 3-6 лет (№7)	Я и мир 3-4 года (студия творчества) Спорт. игры 7-10 лет (№3)	Foot & Back 3-6лет (№7) Креатив 7-10 лет (Студия творчества) Спорт. игры 11-14 лет (№3)	12:00
13:00	АРТ- студия* 3-6 лет (студия творчества)	Ритмопластика* 3-6лет(№7)	Хореография 3-6 лет(№7)	Попрыгунчики 3-6лет (№7)	Хореография 3-6 лет(№7)	Мини-футбол* 8-14лет (№3) Hand maker* 7-14 (студия творчества) Сильная спина 11-14 лет (№2)	АБВ-шка 3-6 года (Студия творчества) Aerobic Kids* 7-10 (№7) Terminator* 11-14 лет (№3)	13:00
14:00			АРТ- студия* 3-6 лет (студия творчества)		АРТ- студия* 3-6 лет (студия творчества)	Аеро -dance 7-10 лет (№7) Квиллинг 7-10 лет (студия творчества) Баскетбол* 8-14лет (№3)	АРТ- студия* 3-6 лет (студия творчества) Спина без проблем 7-10 лет (№7)	14:00
15:00						15:30-17:00Черлидинг-youngers* 7-10 лет(№2)		15:00
16:00		Познайка 3-6 лет (студия творчества)		Ритмопластика* 3-6лет(№7)		17:30-19:00Черлидинг-teenagers* 11-14 лет(№2)		16:00
17:00	Baby aerobic* 3-6 лет (№7) Баскетбол 7-14 лет (№3)	17:00-18:30Черлидинг-youngers* 7-10 лет(№6) 17:00-18:30 УШУ* (дети) (№7)	Baby yoga* 3-6 лет (№7) Оригами 7-10 лет (студия творчества) Спорт.игры 11-14лет (№3)	Аеро -dance 7-10 лет (№1) 17:45-19:15Черлидинг-teenagers* 11-14 лет(№6) 17:30-19:00 УШУ* (дети) (№7)	Спорт. Игры 7-10 лет (№3) Kickboxing* 7-14 лет (№6)			17:00
18:00	Силачи 7-10 лет (№7) Power teens 11-14 лет (№3)	18:30 Спина без проблем 7-10 лет (№7)	Baby aerobic* 3-6 лет (№7) Kickboxing* 7-14 лет (№6)	Английский* 3-4 (студия творчества) Мини-футбол* 8-14 лет (№3)	Креатив 7-10 лет (студия творчества) Velocity 11-14 лет (№5)		После названия тренировки указан номер студии, в которой она проводится. * - тренировки не входят в клубную карту	18:00
19:00	Foot & Back 3-6 лет (№7) Фристайл 11-14 лет (№3)	АРТ- студия* 3-6 лет (студия творчества) 19:15Baby асrobatic* 3-6 лет (№7) (19:30)Рукопашный бой* 5-10 лет (№6)	Хореография 3-6 лет(№7)	19:15Baby асrobatic* 3-6 лет (№7) (19:30)Рукопашный бой* 11-14 лет (№6)	Фристайл 7-10 лет (№7)			19:00
20:00	Сильная спина 11-14 лет (№7)	Аэро-пати 11-14 лет (№7)	Фитнес гибкость 11-14 лет (№7)	Yoga* 7-14 лет (№7)	Сильная спина 11-14 лет (№7)			20:00

**Возможность
аренды
зала**

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время
7:00								7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00						Мини-Футбол		10:00
11:00						Настольный теннис* (7-14 лет)	Настольный теннис* (7-14 лет)	11:00
12:00						Спортивные игры (7-10 лет)	Спортивные игры (11-14 лет)	12:00
13:00						Мини-Футбол* (8-14 лет)	Terminator* 11-14 лет	13:00
14:00						Баскетбол* 8-14лет		14:00
15:00						Баскетбол*		15:00
16:00								16:00
17:00	Баскетбол* (8-14 лет)		Спортивные игры (11-14 лет)		Спортивные игры (7-10 лет)	* - тренировки не входят в клубную карту		17:00
18:00	Power teens 11-14 лет			Мини-Футбол* (8-14 лет)				18:00
19:00	Фристайл (11-14 лет)			Настольный теннис				19:00
20:00	Баскетбол		Стритбол		Бадминтон			20:00
21:00	Бадминтон			Мини-Футбол*				21:00
22:00								22:00

Расписание групповых программ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье			
7:30	Balance & Move (№1)	Yoga 90 (№2)	Body Design (№1)	Yoga 90 (№2)	Core Training (№1)					
9:00						9:30 Yoga * (№2)				
10:00	Interval (№1)	10-15 Upper Body (№1)	Body Pump (№1)	Dance Workout (№1) Cycle (№5)	Step Middle (№1)	Step Middle (№1)	11-00 Кросс-Кантри* 11-00 Cycle			
11:00	TRX * VIP (№4) Core Training (№1)	Step Choreo (№1) Low Start (№2)	Core Training (№1) Low Dance (№2)	ABT (№1) Step Start (№2)	Fit Cross (№1)	Body Design (№1) Belly Dance (№2)	Interval (№1)			
12:00	Stretching (№2)	PortDeBras (№2)	Pilates Mat (№2)	Stretching (№1) Соматика (№2)	Pilates (№2)	Stretching (№1)	ABT (№1)			
13:00	Yoga 90 (№2)	Соматика (№2)	Yoga 90 (№2)	Core Training (№1)	Body Design (№1)	12-45 Latina (№1)	Stretching (№1)			
14:00	Body Design (№1)		Upper Body (№1) 14-30 ФИТНЕС-МАМА (№2)	Latina (№1)	ФИТНЕС-МАМА (№2)	13-45 Fit Cross (№1)	14-15 Step Start (№1)			
15:00	Pilates (№2)	Джуу-Джитсу * (№6)		Джуу-Джитсу * (№6)		14-30 Pilates (№2)	15-15 Core Training (№1)			
18:30	18-45 Core Training (№1) 18-30 Low Dance (№2)	17-45 Fit Cross (№1)		18-45 TRX* VIP (№4)		17-45 Balance&Move (№1)		17-45 Step Start (№1)	15-30 Low Start (№1)	16-00 PortDeBras (№1)
		18-30 Step Start (№1) 18:45 PortDeBras (№2)	18-45 Low Start (№1) Dance Workout (№2)	18-30 Body Design (№1) 18-30 Соматика (№2)	18-45 Upper Body (№1) Yoga (№2)	16-15 Core Training (№1)				
19:30	19-30 Body Pump (№1)	Cardio Kick (№1) Yoga (№2)	ABT (№1) Pilates Mat (№2)	Step Choreo (№1)		19-30 Interval (№1)	* - тренировки НЕ входят в клубную карту После названия тренировки указан номер студии, в которой она проводится			
	19-15 Cycle (№5) 19-30 Pilates (№2)		19-15 Cycle (№5)		Contact Boxing * VIP 19-15 Cycle (№5)					
20:30	20-30 Stretching (№1)			20-30 Stretching (№1)						