



| Понедельник –23.10. | Вторник – 24.10. | Среда – 25.10. | Четверг – 26.10. | Пятница – 27.10. | Суббота – 28.10. |
|---|--|--|---|--|--|
| Утреннее время с 8-00 до 12-00 | | | | | |
| 8:00 Фитнес-йога Щукина Яна 32 | 9:00 Функционал Деркачева Галя акт | 8:00 Фитнес-йога Щукина Яна 32 | 9:00 Степ-интервал Деркачева Галя акт | 8:00 Фитнес-йога Щукина Яна 32 | 10:00 АВТ (силовая: ноги, ягодицы)+ABS (пресс) Юферева Ксения 32 |
| 9:00 Фитнес для девочек (8-14 лет) Матрунич Катя акт | 10:00 Стретчинг Деркачева Галя акт | 9:00 Фитнес для девочек (8-14 лет) Матрунич Катя акт | 10:00 Стретчинг Деркачева Галя акт | 9:00 Стриппластика Деркачева Галя акт | 10:00 Здоровая спина Старцев Артем акт |
| 10:00 ABS+стретчинг Матрунич Катя акт | | 10:00 АВТ+стретчинг Матрунич Катя акт | | | 11:00 Стретчинг Юферева Ксения акт |
| Дневное время с 12-00 до 17-00 | | | | | |
| | | 13:00 Интервальная (чередование нагрузки) Юферева Ксения акт | | 13:00 АВТ (силовая: ноги, ягодицы) +ABS (пресс) Юферева Ксения акт | 13:00 Три шпагата Пуртова Марина 33 |
| | | 14:00 Стретчинг Юферева Ксения акт | | 14:00 РелаксРОЛЛ Юферева Ксения акт | |
| 15:00 Zumba-фитнес Ракитина Катя 31 | 15:00 55+ Овчинникова Света 31 | 15:00 Zumba-фитнес Ракитина Катя 31 | | 15:00 55+ Овчинникова Света акт | |
| Вечернее время с 17-00 до 22-00 | | | | | |
| 17:00 Зумба КИДС (дети 8-15 лет) Матрунич Катя 33 | 17:30 АВТ (силовая: ноги, ягодицы) +ABS (пресс) Юферева Ксения акт | 17:00 Зумба КИДС (дети 8-15 лет) Матрунич Катя 33 | 17:30 МТ (силовая на все крупные мышцы) Юферева Ксения акт | 17:00 Зумба КИДС (дети 8-15 лет) Матрунич Катя 33 | Воскресенье – 29.10. |
| 17:30 Стриппластика Овчинникова Света акт | 17:30 Zumba-фитнес Ракитина Катя 31 | 17:00 Здоровая спина Старцев Артем 32 | 17:30 Zumba-фитнес Ракитина Катя 31 | 17:30 Шейпинг Щукина Яна 32 | 9:00 Степ Деркачёва Галя акт |
| 17:30 Пилатес Деркачёва Галя 31 | 18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей 33 | 17:30 ФитнесМикс Деркачёва Галя 31 | 18:00 Женская йога(1,2ч) Радченко Анна 32 | 18:00 Хат-ха йога (1,5ч.) Коряков Алексей 31 | 10:00 Стретчинг Деркачёва Галя акт |
| 18:00 UPER BODY (силовая: руки, спина, пресс) Юферева Ксения 32 | 18:00 Женская йога(1,2ч) Радченко Анна 32 | 17:30 Стриппластика Овчинникова Света акт | 18:30 Статодинамика (сушка верхней части тела) Щукина Яна акт | 18:00 Функционал Нугис Александра акт | |
| 18:00 Эстрадный танец (дети 5-10 лет) 50 мин. Матрунич Катя 33 | 18:30 Статодинамика (сушка нижней части тела) Щукина Яна акт | 18:00 Эстрадный танец (дети 5-10 лет) 50 мин. Матрунич Катя 33 | 18:30 Стретчинг Юферева Ксения 33 | 18:00 Эстрадный танец (дети 5-10 лет) 50 мин. Матрунич Катя 33 | 17:00 Zumba-фитнес Ракитина Катя акт |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| 18:30 Брейк-данс, хип-хоп (дети 6-18 лет) НОВИЧКИ Едигарев Сергей 31 | 18:30 РелаксРОЛЛ Юферева Ксения 31 | 18:00 Здоровая спина Старцев Артем 32 | 18:30 Брейк-данс, хип-хоп (дети 6-18 лет) НОВИЧКИ Едигарев Сергей 31 | 19:00 ЗУМБА Матрунич Катя 32 | |
| 18:30 ФитнесМикс Деркачёва Галя акт | 19:30 Калланетика Щукина Яна 31 | 18:30 Функционал Нугис Александра 31 | 19:30 Калланетика Щукина Яна 32 | 19:00 Стретчинг Нугис Александра 33 | |
| 19:00 ЗУМБА Матрунич Катя 32 | 19:30 Фитнес-Драйв (Жиросжигающая тренировка с собственным весом) Юферева Ксения акт | 18:30 Пилатес Деркачёва Галя акт | 19:30 Фитнес-Драйв (Жиросжигающая тренировка с собственным весом) Юферева Ксения акт | 19:00 Здоровая спина Старцев Артем акт | |
| 19:00 Стретчинг Юферева Ксения 33 | | 19:00 ЗУМБА Матрунич Катя 32 | 19:30 Брейк-данс, хип-хоп (дети 6-18 лет) Едигарев Сергей 31 | 20:00 Восток Матрунич Катя 32 | |
| 19:30 Брейк-данс, хип-хоп (дети 6-18 лет) Едигарев Сергей 31 | | 19:30 Стретчинг Нугис Александра акт | | | |
| 20:00 Восток Матрунич Катя 32 | | 19:30 Три шпагата Пуртова Марина 31 | | | |
| | | 20:00 Восток Матрунич Катя 32 | | | |

Новые КЛУБНЫЕ КАРТЫ на групповые занятия ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ. Для постоянных клиентов - скидка 10%.

1. «БЕЗЛИМИТ Групповые программы, полный день» - 2.100 руб.

- посещение любых групповых тренировок, в том числе йоги и танцевальных,
- в любое время согласно графику работы клуба,
- каждый день в течение 30 дней с момента активации,
- за 1 день можно посетить несколько групповых тренировок,
- заморозка – 5 дней.

3. «8 посещений Групповые программы, полный день» - 1.600 руб.

- посещение любых групповых тренировок, в том числе йоги и танцевальных,
- в любое время согласно графику работы клуба: в будни с 7-00 до 23-00 и в выходные с 7-00 до 22-00,
- 8 раз в течение 30 дней с момента активации,
- за 1 день можно посетить только ОДНУ групповую тренировку.

2. Клубная карта «БЕЗЛИМИТ Групповые программы, утро-день» - 1.800 руб.

- посещение любых групповых тренировок, в том числе йоги и танцевальных,
- в утреннее и дневное время в будни с 7-00 до 17-00 и в вых. с 7-00 до 22-00,
- каждый день в течение 30 дней с момента активации,
- за 1 день можно посетить несколько групповых тренировок,
- заморозка – 5 дней.

4. «8 посещений Групповые программы, утро-день» - 1.300 руб.

- посещение любых групповых тренировок, в том числе йоги и танцевальных,
- в утреннее и дневное время в будни с 7-00 до 17-00 и в выходные с 7-00 до 22-00,
- 8 раз в течение 30 дней с момента активации,
- за 1 день можно посетить только ОДНУ групповую тренировку.

Боевые искусства (ДЕТИ) 3-15 лет

| направление | № гр. | тренер | год | зал | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|-------------------------------|-------|--------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|-------|
| Боевые (3-6) | 1 | Константин Гришаев | | 2 | 18:15 | | 18:15 | | | | |
| Боевые (3-6) | 1.2 | Константин Гришаев | | 2 | 19:15 | | 19:15 | | | | |
| Боевые (3-6) | 1.3 | Константин Гришаев | | 2 | 17:30 | | 17:30 | | | | |
| Боевые (3-5) | 19 | Фаина Шаклеина | | 1 | | 18:30 | | | 18:30 | | |
| Боевые (3-6) | 19.2 | Фаина Шаклеина | | 1 | | 19:30 | | | 19:30 | | |
| Боевые (3-6) | 19.1 | Фаина Шаклеина | | 1 | | 17:30 | | | 17:30 | | |
| Каратэ (7-15) | 2 | Хурамшин Михаил | | 2 | | 18:15 | | 18:15 | | | |
| Каратэ (7-15) | 2.2 | Хурамшин Михаил | | 2 | | 19:15 | | 19:15 | | | |
| Каратэ (5-7) | 2.4 | Трефилов Илья | | 5 | 18:00 | | 18:00 | | | | |
| Рукопашный бой (НОВИЧКИ) (7+) | 26.1 | Игорь Штапаук | | 1 | 16:00 | | | 16:00 | | | |
| Рукопашный бой (7-15) | 26 | Игорь Штапаук | | 1 | 17:00 | | | 17:00 | | | |
| Айкидо (10-15) | 31 | Клевцов Тимур | | 1 | 19:00 | | 19:00 | | 19:00 | | |
| Бокс (7-15) | 22/1 | Бармина Полина | | груши | | 18:30 | | 18:30 | | | 16:00 |
| Ушу Саньда ДЕТИ (6-8) | 1.5 | Константин Гришаев | | 2 | | | | | | | 11:00 |

Боевые искусства (ВЗРОСЛЫЕ) 16+

| направление | № гр. | тренер | год | зал | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|-------------|-------|--------------------|-----|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бокс | 24 | Константин Гришаев | | 3, груши | | | 20:15 | | 20:30 | | 14:30 |
| Бокс | 22.2 | Мухамед Назари | | груши | 20:00 | | 20:00 | | | 10:30 | |
| Кикбоксинг | 25 | Мухамед Назари | | груши | 08:00 | | 08:00 | | 08:00 | | |
| Кикбоксинг | 25 | Мухамед Назари | | груши | | 19:30 | | 19:30 | | | 17:00 |
| Ушу Саньда | 24.1 | Константин Гришаев | | 3 | | | | | 19:15 | | 12:00 |