

| Время | Зал | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Время |
|-------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------|-------|
| | | 16 ноября | 17 ноября | 18 ноября | 19 ноября | 20 ноября | 21 ноября | 22 ноября | |
| 7:00 | Ринг | | | ! Muay Thai P Алексей | | | | | 7:00 |
| 8:00 | Зал № 1 | Super Sculpt Катя | | | Bums+Tabs Катя | | | | 8:00 |
| | Ринг | | | | | | ! Muay Thai P Алексей | | |
| 9:00 | Зал № 1 | ABL Катя | | | Flex Катя | Super Sculpt ЭА | | | 9:00 |
| | Зал № 4 | Pilates 1 Ира Г. | | Pilates Advanced P Ира Г. | | ! Pilates Reformer P Ира Г. | Yoga Самир | | |
| | ЙС | | | | | ★ ANTIGRAVITY P Таня Д. | | | |
| | СТУДИЯ ПИЛАТЕС Cycle | | | ! Pilates Reformer P Таня Д. | | | | | |
| | Ринг | | | | | Boxing Николай | | | |
| 9:30 | Cycle | | CYCLE PRO 55 P Яна | | CYCLE BASIC 45 Яна | | | | 9:30 |
| 10:00 | Зал № 1 | Latino Ира Г. | Super Sculpt Игорь | PUMP ЭА | Functional Артур | | | | 10:00 |
| | Зал № 4 | | Yoga Лиля | Pilates 2 Ира Г. | | | | | |
| 10:30 | Ринг | | | | | | ★ Boxing Николай | | 10:30 |
| 11:00 | Зал № 1 | Step-n-Sculpt ЭА | | Step 2 P ЭА | ABL ЭА | Upper Body ЭА | Upper Body ЭА | Pilates 1 Таня Д. | 11:00 |
| | Зал № 3 | | | | | | | Kizomba Никита | |
| | Зал № 4 | ★ Contemporary Yoga 90 P Лена | | | Oriental Маша | | | Pilates 2 Ира Г. | |
| | Cycle | ★ CYCLE BASIC 45 Катя | | | | | | | |
| 12:00 | Зал № 1 | PUMP ЭА | Upper Body ЭА | Tabs - Flex ЭА | Aerobics ЭА | ABL Игорь | ABL ЭА | Super Sculpt Лиля | 12:00 |
| | Зал № 4 | | | | | | Barre Tr P Ира Г. | | |
| | СПТ | | | | | | ★ Oriental 90 P Юля | | |
| | Cycle | | | | | | ★ CYCLE BASIC 45 Артур | | |
| | СТУДИЯ ПИЛАТЕС Ринг | ! Pilates Reformer P Оксана | | | | | | | |
| 13:00 | Зал № 1 | Upper Body ЭА | Super Sculpt ЭА | Latino Ира Г. | Super Sculpt ЭА | Tabs - Flex Игорь | Interval ЭА | Upper Body Игорь | 13:00 |
| | Зал № 3 | | | Yoga Самир | | | | | |
| | Зал № 4 | | | ★ Barre Tr P Тамара | Yoga Самир | | | | |
| | Зал № 5 (балкон) | | | | | | | | |
| | ЙС | | | | | | | | |
| 14:00 | Зал № 1 | | | Upper Body Оксана | ZUMBA Таня Д. | ★ CYCLE BASIC 45 Николай К. | PUMP ЭА | Bums+Tabs Игорь | 14:00 |
| | Зал № 3 | | | | | | Kizomba Никита | | |
| | Зал № 4 | Pilates Advanced P Оксана | Classic P Тамара | ★ PILATES ARC P Тамара | | Classic P Тамара | Dance Mix Артемий | | |
| | ЙС | | | | ★ Здоровый голос P Самир | | | | |
| | Ринг | | | | | | | | |
| 15:00 | Зал № 1 | | | | Tabs - Flex Тамара | | | Flex Игорь | 15:00 |
| | Зал № 3 | | | | | | | | |
| | Зал № 4 | Bums + Flex Оксана | Functional Артур | | | Upper Body Лиля | | | |
| | ЙС | | | ★ ANTIGRAVITY P Оксана | | | | | |
| 16:00 | Зал № 4 | Pilates 2 Ксения | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | Ринг | ! Muay Thai P Алексей | | ! Muay Thai P Алексей | | ! Muay Thai P Алексей | | | 17:00 |
| 18:00 | Ринг | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | Зал № 1 | Super Sculpt Игорь | Step 1 Таня О. | Classic Ира Г. | Super Sculpt Игорь | Upper Body Игорь | | | 18:30 |
| | Зал № 4 | Oriental Маша | Pilates 2 Катя | Bums+Tabs ЭА | Pilates 1 Ира Г. | | | | |
| | ЙС | | ★ Flex & Antigravity P Тамара | | ★ INTERVAL YOGA P Лиля | | | | |
| | Cycle | ★ CYCLE BASIC 45 Николай К. | | | | | | | |
| 19:00 | Ринг | Kickboxing Дмитрий | | | | Boxing Максим | | | 19:00 |
| | Зал № 5 (балкон) | | | | | | | | |
| 19:30 | Зал № 1 | Interval Игорь | PUMP Катя | ABL ЭА | Interval Игорь | ABL Игорь | | | 19:30 |
| | Зал № 3 | | Oriental Юля | Dance Mix Тамара | Yoga Лиля | | | | |
| | Зал № 4 | | Barre Tr P Тамара | | ★ Contemporary Dance P Артемий | Pilates 1 Ира Г. | | | |
| | Зал № 5 (балкон) | ★ Kundalini Yoga 55 P Маша | | Shivananda Yoga 90 P Арина | | | | | |
| | ЙС | | | | ★ ANTIGRAVITY P Ира Г. | | | | |
| | Cycle | CYCLE PRO 55 P Николай | | | | | | | |
| | Ринг | | ! Women's Boxing P Карен | | ! Women's Boxing P Карен | | | | |
| ЗВЕ | | | Тхэквон-До P Дмитрий О. | | | | | | |
| 20:00 | Ринг | ★ Boxing Николай | | Boxing Максим | | | | | 20:00 |
| | Cycle | | | | | CYCLE BASIC 45 Артур | | | |
| 20:30 | Зал № 1 | ABL Игорь | Super Sculpt Таня О. | Functional Артур | PUMP Игорь | Strip Ира Г. | | | 20:30 |
| | Зал № 3 | | Latino Advanced P Алексей Д. | | | | | | |
| | Зал № 4 | Akuna Fitness Никита | Yoga Лена | Yoga Артемий | | Tabs - Flex Игорь | | | |
| 21:30 | Зал № 4 | | | | ★ High Heels P Таня Д. | | | | 21:30 |

НОВАЯ СЕКЦИЯ

WOMEN'S BOXING

вторник в 19:30
четверг в 19:30



подробная информация на сервисе