

| время | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ | время |
|-------|--|---|---|---|--|--|--|-------|
| 7:15 | LES MILLS BODYCOMBAT 55 мин 21°C | LES MILLS BODYJAM 55 мин 20°C CrossPower 55 мин 20°C | LES MILLS BODYPUMP 55 мин 21°C | Spanish Fitness 55 мин 19°C CrossPower 55 мин 20°C | LES MILLS BODYJAM 55 мин 21°C | | | 7:15 |
| 7:30 | Ashtanga YOGA 90 мин 23°C | | Ashtanga YOGA 90 мин 23°C | | Ashtanga YOGA 90 мин 23°C | | | 7:30 |
| 8:15 | | STRETCH 45 мин 4 | | Триатлон* 7 | | Триатлон* 55 мин 20°C | | 8:15 |
| 9:00 | CrossPower 55 мин 22°C PILATES ALLEGRO* 55 мин 1 | LES MILLS RPM 55 мин 2 | LES MILLS BODYPUMP 55 мин 21°C Antigravity yoga** 55 мин 1 Kickboxing STUDIO* 55 мин 3 | LES MILLS RPM 55 мин 2 | Kickboxing 55 мин 3 TURBO ROW* 55 мин 2 | | | 9:00 |
| 10:00 | LES MILLS BODYPUMP 55 мин 21°C | Latino Beginners 55 мин 19°C Бокс WOMEN 55 мин 3 Core Training 30 мин 7 | ABS + STRETCH 55 мин 7 LES MILLS BODYATTACK 55 мин 20°C | ZUMBA 55 мин 4 Бокс 55 мин 3 | LES MILLS BODYCOMBAT 55 мин 21°C | | HATHA YOGA 90 мин 4 | 10:00 |
| 11:00 | STRETCH 45 мин 7 PRENATAL YOGA 55 мин 4 | ORIENTAL Advanced 55 мин 4 | PRENATAL YOGA 55 мин 4 Step Beginners 55 мин 20°C | PILATES ALLEGRO* 55 мин 1 Strip-plastic 55 мин 4 MFR + STRETCH 55 мин 7 | LES MILLS BODYPUMP 55 мин 21°C | ZUMBA FINEST 55 мин 20°C | LES MILLS BODYPUMP 55 мин 18°C | 11:00 |
| 12:00 | TREKKING 30 мин ТРЕХ-ЗАЛ 20°C | HATHA YOGA 90 мин 4 | Ashtanga YOGA 90 мин 4 | HATHA YOGA 90 мин 4 | Ashtanga YOGA 90 мин 23°C STEP 75 мин 21°C | Ashtanga YOGA 55 мин 4 RPM 55 мин 2 | | 12:00 |
| 12:30 | Core Training 30 мин 7 | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | MT 55 мин 21°C | | UPPER BODY 45 мин 19°C | | TREKKING* 30 мин ТРЕХ-ЗАЛ 23°C | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | Core Training 30 мин 7 | | 13:30 |
| 14:00 | CrossPower 55 мин 7 | Antigravity yoga** BEGINNERS 55 мин 1 Functional Training 30 мин 20°C | CrossPower 55 мин 7 PILATES ALLEGRO* 55 мин 1 | ABL 55 мин 21°C | LES MILLS BODYJAM 55 мин 4 CrossPower 55 мин 7 | | LES MILLS BODYBALANCE 55 мин 4 | 14:00 |
| 15:00 | YOGA SOFT 55 мин 4 | | STRETCH 45 мин 4 | | MT SOFT 45 мин 7 | Бокс WOMEN 55 мин 3 | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | Strip-plastic 55 мин 4 | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | LES MILLS BODYCOMBAT 55 мин 7 ORIENTAL 55 мин 4 | MT 55 мин 7 | 17:00 |
| 18:00 | Strip-plastic 55 мин 4 | | Бокс WOMEN 55 мин 3 | | | STRETCH 45 мин 4 | STRETCH 45 мин 4 | 18:00 |
| 18:10 | | TREKKING* 45 мин ТРЕХ-ЗАЛ 20°C | | TREKKING* 45 мин ТРЕХ-ЗАЛ 20°C | | | | 18:10 |
| 18:30 | TREKKING* 30 мин ТРЕХ-ЗАЛ 20°C | Ashtanga YOGA 90 мин 4 | | Ashtanga YOGA 90 мин 4 | | | | 18:30 |
| 19:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 55 мин 7 ABS 30 мин 4 ORIENTAL 55 мин 4 | Бокс 55 мин 3 CYCLE TURBO* 55 мин 2 Antigravity yoga** 55 мин 1 | CrossPower BOX 55 мин 7 LES MILLS BODYPUMP 55 мин 21°C PILATES ALLEGRO* 55 мин 1 LES MILLS BODYJAM 55 мин 4 CYCLE TURBO* 55 мин 2 | Бокс* 55 мин 3 MT 55 мин 7 CYCLE TURBO* 55 мин 2 | CrossPower 55 мин 7 Tango Fitness 55 мин 19°C Kickboxing 55 мин 3 Antigravity yoga** 55 мин 1 | ABL 55 мин 7 Бокс 55 мин 3 | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | * - Занятие по предварительной записи STUDIO* - Платное занятие по предварительной записи ** - Занятие по предварительной записи с обязательным прохождением ознакомительного инструктажа | 19:30 |
| 20:00 | ABL 55 мин 7 Веложкола* 55 мин 2 | Tango Fitness 55 мин 4 | STRETCH 45 мин 4 Веложкола* 55 мин 7 | LES MILLS BODYBALANCE 55 мин 4 LES MILLS BODYPUMP 55 мин 7 | MFR+STRETCH 55 мин 4 Триатлон* 55 мин 2 | | | 20:00 |