


16 дек. воскресенье	17 дек. понедельник	18 дек. вторник	19 дек. среда	20 дек. четверг	21 дек. пятница	22 дек. суббота
10:00 - 10:45 Water Press 17+ Бассейн	08:00 - 08:50 Water Body 17+ Бассейн	08:00 - 08:30 📄 Running 17+ Cardio Zone	07:30 - 08:00 Express Pump 17+ Group Hall	09:00 - 09:55 Lean Arms 17+ Group Hall	08:00 - 08:50 Water Fitness 17+ Бассейн	09:05 - 10:35 Йога 12-16, 17+ Group Hall 2
10:00 - 10:50 📄 Cosmo Cycle 17+ Cycle Zone	08:30 - 09:00 📄 Express Cycle 17+ Cycle Zone	08:00 - 08:50 Water Body 17+ Бассейн	08:00 - 08:45 Deep Stretch 12-16, 17+ Group Hall	10:00 - 10:50 Water Body 17+ Бассейн	09:30 - 11:00 Йога 12-16, 17+ Group Hall 2	10:00 - 10:50 AQUA Noodles 17+ Бассейн
11:00 - 11:30 Луноходы 3-4 Group Hall 2	09:00 - 09:55 Lean Arms 17+ Group Hall	08:30 - 09:25 Lean Legs 17+ Group Hall	08:00 - 08:50 Water Body 17+ Бассейн	13:00 - 13:50 AQUA Noodles 17+ Бассейн	11:00 - 11:40 📄 Спутники 5-8 Бассейн	10:00 - 10:55 Lean Arms 17+ Group Hall
11:00 - 11:30 Hard Core 17+ Group Hall	10:00 - 10:45 Water Press 17+ Бассейн	09:30 - 10:00 Стретчинг 12-16, 17+ Group Hall	09:00 - 09:45 Water Press Бассейн	13:00 - 13:55 Lean Legs 17+ Group Hall	11:00 - 11:55 Lean Legs 17+ Group Hall	11:00 - 11:30 Зарядка 3-4 Kids Hall
11:00 - 11:40 Спутники 5-8 Бассейн	10:00 - 11:30 Йога 12-16, 17+ Group Hall 2	12:00 - 12:50 Water Intro 17+ Бассейн	11:00 - 11:55 Lean Arms 17+ Group Hall	14:00 - 14:40 📄 Running Interval 17+ Cardio Zone	12:00 - 12:45 Deep Stretch 12-16, 17+ Group Hall	11:00 - 11:40 📄 Спутники 5-8 Бассейн
11:30 - 12:00 Стретчинг 17+ Group Hall	12:00 - 12:55 X-Press-Core 17+ Group Hall	13:00 - 13:30 Hard Core Group Hall	12:00 - 12:55 Pilates Intro 17+ Group Hall	14:00 - 14:45 📄 Творческая мастерская 3-4, 5-8 Kids Club	13:00 - 13:45 📄 Творческая мастерская 3-4, 5-8 Kids Club	11:00 - 11:45 Deep Stretch 12-16, 17+ Group Hall
11:30 - 12:00 Зарядка 3-4 Group Hall 2	13:00 - 13:45 📄 Творческая мастерская 3-4, 5-8 Kids Club	13:30 - 14:00 Стретчинг 12-16, 17+ Group Hall	13:00 - 13:50 Water Fitness 17+ Бассейн	15:00 - 15:45 Спина + пресс 9-11 Group Hall 2	13:00 - 13:50 Water Fitness 17+ Бассейн	11:30 - 12:00 Прыг - скоч 3-4 Kids Hall
12:00 - 12:45 Хоп-хоп 5-8 Group Hall 2	13:00 - 13:50 Water Body 17+ Бассейн	14:00 - 14:40 📄 Running Interval 17+ Cardio Zone	15:00 - 15:55 Космо - Класс 12-16 Gym Zone	15:45 - 16:15 STRETCH 9-11 Group Hall 2	14:00 - 14:55 X-Press-Core 17+ Group Hall	11:40 - 12:20 📄 Творческая мастерская 3-4 Kids Club
12:00 - 12:55 Oriental 17+ Group Hall	15:00 - 15:45 Функциональная тренировка 9-11 Group Hall 2	14:00 - 14:45 📄 Творческая мастерская 3-4, 5-8 Kids Club	16:00 - 16:30 STRETCH 12-16 Group Hall 2	16:00 - 16:55 Ft challenge 17+ Group Hall	15:00 - 15:40 📄 Running Interval 17+ Cardio Zone	12:00 - 12:30 📄 КОМЕТЫ 3-4 Бассейн
12:45 - 13:15 Выпрямляй-ка 5-8 Group Hall 2	15:00 - 15:55 Cosmo Pump 17+ Group Hall	15:00 - 15:45 Хоп-хоп 5-8 Group Hall 2	16:30 - 17:00 📄 КОМЕТЫ 3-4 Бассейн	16:30 - 17:00 Зарядка 3-4 Group Hall 2	15:00 - 15:45 Космик 5-8 Group Hall 2	12:00 - 12:45 📄 Космические танцы 3-4, 5-8 Group Hall 2
13:00 - 13:55 Lean Legs 17+ Cardio Zone	15:45 - 16:15 STRETCH 9-11 Group Hall 2	16:00 - 16:30 Луноходы 5-8 Group Hall 2	16:30 - 17:10 Йога-космик 5-8 Group Hall 2	16:30 - 17:10 📄 Ракеты 9-11 Бассейн	16:00 - 16:30 Луноходы 5-8 Group Hall 2	12:00 - 12:55 Cosmo Pump 17+ Group Hall
13:15 - 13:45 Космо - Тур 9-11, 12-16 Cycle Zone	16:00 - 16:45 Deep Stretch 12-16, 17+ Group Hall	16:45 - 17:15 Зарядка 3-4 Group Hall 2	17:00 - 17:40 Water Mama Бассейн	17:00 - 17:30 Луноходы 3-4 Group Hall 2	16:45 - 17:30 Функциональная тренировка 9-11 Group Hall 2	12:45 - 13:30 Хоп-хоп 5-8 Group Hall 2
13:45 - 14:30 Функциональная тренировка 9-11 Group Hall 2	16:30 - 17:00 Космо - Трекинг 12-16 Cardio Zone	17:00 - 17:40 📄 Спутники 5-8 Бассейн	17:00 - 17:55 Ft challenge 17+ Group Hall	18:00 - 18:55 Step time 17+ Group Hall	17:00 - 17:40 📄 Спутники 5-8 Бассейн	13:00 - 13:55 Cosmo Balance 12-16, 17+ Group Hall
14:00 - 14:45 Deep Stretch 12-16, 17+ Group Hall	16:30 - 17:10 📄 Ракеты 9-11 Бассейн	17:30 - 18:00 Луноходы 3-4 Group Hall 2	17:15 - 17:45 Выпрямляй-ка 5-8 Group Hall 2	18:00 - 18:55 Бокс 5-8 Fight Zone	17:45 - 18:30 Космо - ассорти 9-11, 12-16 Group Hall 2	13:30 - 14:00 Космо - Трекинг 12-16 Cardio Zone
14:00 - 14:45 📄 Творческая мастерская 3-4 Kids Club	17:00 - 17:55 Космо - Класс 12-16 Gym Zone	18:00 - 18:45 Спина + пресс 9-11 Group Hall 2	17:45 - 18:15 Прыг - скоч 3-4 Group Hall 2	19:00 - 19:40 📄 АКРОБАТИКА 5-8 Group Hall 2	18:00 - 18:50 Плавание + ТЕЕН 12-16 Бассейн	14:00 - 14:40 📄 Ракеты 9-11 Бассейн
14:30 - 15:00 Космо - Тур 12-16 Cycle Zone	18:00 - 18:40 Йога-космик 5-8 Group Hall 2	18:00 - 18:55 📄 FT TRX 17+ Functional Zone	18:00 - 18:40 📄 Ракеты 9-11 Бассейн	19:00 - 19:45 📄 FT INTERVAL 17+ Gym Zone	18:00 - 18:50 📄 Cosmo Cycle 17+ Cycle Zone	14:00 - 14:55 X-Press-Core 17+ Group Hall
15:00 - 15:55 Космо - Класс 12-16 Gym Zone	18:00 - 18:40 📄 Спутники 5-8 Бассейн	18:00 - 18:55 Бокс 9-11, 12-16 Fight Zone	18:00 - 18:40 📄 Running Interval 17+ Cardio Zone	19:00 - 19:50 Water Fitness 17+ Бассейн	18:00 - 18:55 Зумба 12-16, 17+ Group Hall	14:15 - 15:00 Спина + пресс 12-16 Group Hall 2
16:00 - 16:50 AQUA Noodles 17+ Бассейн	18:00 - 18:45 ORIENTATION CLASS COSMO BALANCE 17+ Group Hall 2	18:30 - 19:00 📄 КОМЕТЫ 3-4 Бассейн	18:00 - 18:55 X-Press-Core 17+ Group Hall	19:00 - 19:55 Бокс 17+ Fight Zone	18:45 - 19:40 Космо - Класс 12-16 Gym Zone	15:00 - 15:45 Спина + пресс 9-11 Group Hall 2

16 дек. воскресенье	17 дек. понедельник	18 дек. вторник	19 дек. среда	20 дек. четверг	21 дек. пятница	22 дек. суббота
	18:00 - 18:55 Зумба 12-16, 17+ Group Hall	19:00 - 19:45 Космо - ассорти 9-11, 12-16 Group Hall 2	18:15 - 18:45 Луноходы 3-4 Group Hall 2	19:00 - 19:55 Cosmo Pump 17+ Group Hall	19:00 - 19:30 Hard Core 17+ Group Hall	15:00 - 15:55 Бокс для детей 5-8 Fight Zone
	18:45 - 19:15 Выпрямляй-ка 5-8 Kids Hall	19:00 - 19:50 Плавание + TEEN 12-16 Бассейн	19:00 - 19:30 Космо - Тур 9-11 Cycle Zone	19:45 - 20:30 Функциональная тренировка 12-16 Group Hall 2	19:00 - 19:50 Water Body 17+ Бассейн	16:00 - 16:50 Water Body 17+ Бассейн
	19:00 - 19:50 AQUA Noodles 17+ Бассейн	19:00 - 19:55 Cosmo Pump 17+ Group Hall	19:00 - 19:45 Water Press 17+ Бассейн	20:00 - 20:45 Water Press 17+ Бассейн	19:00 - 19:55  FT TRX Functional Zone	16:00 - 16:55 Бокс для детей 9-11, 12-16 Fight Zone
	19:00 - 19:55 Ft challenge 17+ Group Hall 2	19:00 - 19:55 Бокс 17+ Fight Zone	19:00 - 19:45 Deep Stretch 12-16, 17+ Group Hall 2	20:00 - 20:55 Pilates Intro 17+ Group Hall	19:30 - 20:00 Стретчинг 12-16, 17+ Group Hall	17:00 - 17:45 Плавание для детей 17+ Бассейн
	19:00 - 19:55 X-Press-Core 17+ Group Hall	20:00 - 20:45 Спина + пресс 12-16 Group Hall 2	19:00 - 19:55 Lean Legs 17+ Group Hall	20:30 - 21:00 Космо - Тур 12-16 Cycle Zone	19:45 - 20:15 Луноходы 3-4 Group Hall 2	17:00 - 17:55 Бокс 17+ Fight Zone
	19:30 - 20:00 Луноходы 3-4 Kids Hall	20:00 - 20:45 Water Press 17+ Бассейн	19:45 - 20:15 STRETCH 9-11 Kids Hall	21:00 - 21:45 СТАРТ-ПЛАВАНИЕ Бассейн	20:00 - 20:45 ORIENTATION CLASS COSMO PUMP 17+ Group Hall 2	
	20:00 - 20:45 СТАРТ-ПЛАВАНИЕ 17+ Бассейн	20:00 - 20:55 Pilates 17+ Group Hall	20:00 - 20:45 Water Press 17+ Бассейн		20:00 - 20:55 Oriental 17+ Group Hall	
	20:00 - 20:50  Cosmo Cycle 17+ Cycle Zone		20:00 - 20:50  Cosmo Cycle 17+ Cycle Zone		20:15 - 20:45 Зарядка 3-4 Group Hall 2	
	20:15 - 20:45 Зарядка 3-4 Kids Hall		20:00 - 21:30 Йога 12-16, 17+ Group Hall 2			