

| | | | | |
|--------------------|---------------|---|----------------|--------|
| Понедельник | 10:15 – 12:15 | Хатха-йога | Серафима | Зал №2 |
| | 18:00 – 19:00 | Хатха-йога | Ольга Насирова | Зал №1 |
| | 18:00 – 20:00 | Янтра-йога | Ирина Новикова | Зал №3 |
| | 19:00 – 20:00 | Аэробика + ABS | Ольга Насирова | Зал №1 |
| | 19:00 – 21:00 | Хатха-йога | Серафима | Зал №2 |
| Вторник | 10:00-11:30 | Утренняя гимнастика | Серафима | Зал №2 |
| | 19:00 – 20:00 | Фитнес-баланс | Ольга Насирова | Зал №1 |
| | 19:00 – 20:00 | Гибкая сила | Ольга Новик | Зал №2 |
| | 20:00 – 21:30 | Йогатерапия | Светлана | Зал №2 |
| Среда | 10:15 – 12:15 | Хатха-йога | Серафима | Зал №2 |
| | 16:00 – 17:30 | Йога для старшего возраста | Светлана | Зал №2 |
| | 18:00 – 19:00 | Хатха-йога | Ольга Насирова | Зал №1 |
| | 19:00 – 20:00 | Интервальная тренировка (кардио + сила) | Ольга Насирова | Зал №1 |
| | 19:00 – 21:00 | Хатха-йога | Серафима | Зал №3 |
| Четверг | 19:00 – 20:00 | Микс (калланетика + пилатес + стрейчинг) | Ольга Насирова | Зал №1 |
| | 20:00 – 21:30 | Йогатерапия | Светлана | Зал №2 |
| Пятница | 10:00-11:30 | Утренняя гимнастика | Серафима | Зал №2 |
| | 17:00 – 18:30 | Йога для старшего возраста | Светлана | Зал №2 |
| | 17:30 – 18:30 | Фитбол | Ольга Насирова | Зал №1 |
| | 19:00 – 20:00 | Фитнес-актив (табата) | Ольга Насирова | Зал №1 |
| | 19:00 – 21:00 | Хатха-йога | Серафима | Зал №2 |
| Суббота | 12:00 – 13:30 | Йога с элементами восточных практик | Ольга Насирова | Зал №1 |