РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

azimut
ЗДОРОВЬЕ
МЫС ВИДНЫЙ

16.11.2026 ПОНЕДЕЛЬНИК

Присоединяйтесь к нашему каналу в МАКС

09:00 ПРАНАЯМА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

09:30 ФИТНЕС «ФИТРОК» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

10:00 АКВААЭРОБИКА (Формат анимационного фитнеса в бассейне под зажигательную музыку, где вода становится естественным тренажером: она создает сопротивление каждому движению, благодаря чему организм получает полноценную нагрузку без осевой нагрузки на суставы и позвоночник. – БАССЕЙН. – 6+

11:00 ФИТНЕС «ЗУМБА-ЛАЙТ» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

13:00 МАСТЕР-КЛАСС «ХИП-ХОП» (Почувствуй ритм и раскрой себя в танце! Неважно, новичок ты или уже имеешь опыт, – главное, чтобы было желание двигаться и получать удовольствие. Мы разберём базовые движения, отработаем их в связках и просто отлично проведём время под крутые треки.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

14:00 НЕЙРОГРАФИКА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, корпус «Салют», 6й этаж. - 18+.

14:00 ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ (Каждый день вас ждут новые идеи и вдохновение! Приходите творить вместе с нами!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+. Участие бесплатно!

15:00 ВЫБЕРИ САМ! Перед вами три волшебные двери в мир творчества: - Мишка Мэджик Пикчер – создаём яркого медвежонка на память. - Игрушка Енотик – создаём и придумываем характер для самого хитрого и милого друга. - Браслет Принцессы – плетём из сияющих бусин королевское украшение.
- ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+ Участие платное! Оплата производится на стойке приёма и размещения!

17:00 ПИЛАТЕС С ФИТБОЛОМ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+.
Эффективный способ улучшить гибкость, снять мышечные зажимы и при этом снизить нагрузку на суставы. Мяч служит нестабильной опорой, помогая достичь большей амплитуды движений и мягко проработать разные группы мышц.

17:30 РАСТЯЖКА С ФИТНЕС-РОЛЛОМ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+.
Эффективный способ улучшить гибкость, снять мышечные зажимы и ускорить восстановление после тренировок. Сочетает элементы миофасциального релиза (МФР) – самомассажа, который воздействует на соединительную ткань (фасции), и статической растяжки (стретчинга).

19:00 ДЕТСКАЯ АНИМАЦИЯ «БЭБИ-БУМ» (В программе: Увлекательные игры, подвижные мини-эстафеты, зажигательные танцы с весёлым аниматором! Будет шумно, весело и незабываемо!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+.

19:30 СВОБОДНЫЙ МИКРОФОН «КАРАОКЕ»
(Приглашаем вас окунуться в мир музыки и веселья! Для вас: Лучшие хиты всех времён и народов. Профессиональное оборудование. Большой экран. Пойте любимые песни и наслаждайтесь общением с друзьями!) - МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 6+.

21:00 ДИСКОТЕКА - МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж, корпус «Салют». - 18+

Сегодня с 9:00 до 20:00 приглашаем малышей в детский клуб!

ВНИМАНИЕ! В программу мероприятий могут быть внесены изменения! Всегда актуальная информация в службе приёма и размещения, на информационных стендах, наш канал в МАКС. Так же можно обратиться к аниматорам!

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

azimut
ЗДОРОВЬЕ
МЫС ВИДНЫЙ

17.11.2026 ВТОРНИК

Присоединяйтесь к нашему каналу в МАКС

09:00 ЗАРЯДКА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 6+.

09:30 «СТЕП-АЭРОБИКА» (Увлекательные кардио-тренировки, проходящие на степ-платформах.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+

10:00 АКВААЭРОБИКА (Формат анимационного фитнеса в бассейне под зажигательную музыку, где вода становится естественным тренажером.) – БАССЕЙН. – 6+

11:00 ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ – ФИТНЕС – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 6+

13:00 ФИТБОКСИНГ (Динамичное направление в фитнесе, которое сочетает элементы бокса и кардионагрузки. Его ключевая особенность - отсутствие контактных спаррингов: удары наносятся в воздух, что делает тренировки безопасными.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

14:00 НЕЙРОГРАФИКА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, корпус «Салют», 6й этаж. - 18+.

14:00 ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ (Каждый день вас ждут новые идеи и вдохновение! Приходите творить вместе с нами!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+. Участие бесплатно!

15:00 ВЫБЕРИ САМ! Перед вами три волшебные двери в мир творчества: - Мишка Мэджик Пикчер – создаём яркого медвежонка на память. - Игрушка Енотик – создаём и придумываем характер для самого хитрого и милого друга. - Браслет Принцессы – плетём из сияющих бусин королевское украшение.
- ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+ Участие платное! Оплата производится на стойке приёма и размещения!

17:00 ФИТНЕС «ПОР де БРА» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+

17:30 ФИТНЕС С РЕЗИНКОЙ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+

19:00 ДЕТСКАЯ АНИМАЦИЯ «СКАЗКА НА НОЧЬ»
(Это не просто рассказ, а настоящее театральное представление, где дети становятся главными героями! Сладкие сны начинаются с любимых сказок!.) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+.

19:00 ПРЕЗЕНТАЦИЯ НАТУРАЛЬНОЙ ФРАНЦУЗСКОЙ КОСМЕТИКИ И ДУХОВ
- МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 18+ Вход свободный!

20:00 КИНОПОКАЗ «ЛЕГЕНДА О ЗОЛОТЕ СКИФОВ»
(2026г. Жанр: Семейный, Комедия, Детектив. Тайминг: 1 час 47 мин.) – 6+.
– КИНОКОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж, корпус «Салют».

20:00 КЛУБНАЯ ИГРА «МАФИЯ» (Психологическая пошаговая ролевая игра с детективным сюжетом.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+

Сегодня с 9:00 до 20:00 приглашаем малышей в детский клуб!

ВНИМАНИЕ! В программу мероприятий могут быть внесены изменения! Всегда актуальная информация в службе приёма и размещения, на информационных стендах, наш канал в МАКС. Так же можно обратиться к аниматорам!

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

azimut
ЗДОРОВЬЕ
МЫС ВИДНЫЙ

18.11.2026 СРЕДА

Присоединяйтесь к нашему каналу в МАКС

09:00 ПРАНАЯМА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

09:30 ФИТНЕС «ФИТРОК» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

10:00 АКВААЭРОБИКА (Формат анимационного фитнеса в бассейне под зажигательную музыку, где вода становится естественным тренажером: она создает сопротивление каждому движению, благодаря чему организм получает полноценную нагрузку без осевой нагрузки на суставы и позвоночник. – БАССЕЙН. – 6+

11:00 ФИТНЕС «ЗУМБА-ЛАЙТ» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

13:00 МАСТЕР-КЛАСС «РУССКИЙ ПЕРЕПЛЯС» (Знакомство с историей и разнообразием русского народного танца. Разучивание базовых движений и комбинаций, характерных для русской хореографии.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

14:00 АРТ - ТЕРАПИЯ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, корпус «Салют», 6й этаж. - 6+.
Раскраски Антистресс - отличный способ избавиться от накопившегося напряжения.

14:00 ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ (Каждый день вас ждут новые идеи и вдохновение! Приходите творить вместе с нами!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+. Участие бесплатно!

15:00 ВЫБЕРИ САМ! Перед вами три волшебные двери в мир творчества: - Мишка Мэджик Пикчер – создаём яркого медвежонка на память. - Игрушка Енотик – создаём и придумываем характер для самого хитрого и милого друга. - Браслет Принцессы – плетём из сияющих бусин королевское украшение.
- ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+ Участие платное! Оплата производится на стойке приёма и размещения!

17:00 ПИЛАТЕС С ФИТБОЛОМ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+.
Эффективный способ улучшить гибкость, снять мышечные зажимы и при этом снизить нагрузку на суставы. Мяч служит нестабильной опорой, помогая достичь большей амплитуды движений и мягко проработать разные группы мышц.

17:30 РАСТЯЖКА С ФИТНЕС-РОЛЛОМ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+.
Эффективный способ улучшить гибкость, снять мышечные зажимы и ускорить восстановление после тренировок. Сочетает элементы миофасциального релиза (МФР) – самомассажа, который воздействует на соединительную ткань (фасции), и статической растяжки (стретчинга).

19:00 ДЕТСКАЯ АНИМАЦИЯ «БЭБИ-БУМ»
(Смех, движение и драйв – всё, что нужно для отличного настроения! В программе: Увлекательные игры, подвижные мини-эстафеты, зажигательные танцы с весёлым аниматором! Будет шумно, весело и незабываемо!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+.

20:00 ВЕЧЕРНЕЕ ШОУ «УГАДАЙ МЕЛОДИЮ»
(Популярная и всеми любимая музыкальная командная шоу-викторина для настоящих меломанов!
В программе: самые узнаваемые музыкальные шедевры советской и современной эстрады, музыка из кино!)
– МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж, корпус «Салют». - 16+.

21:00 ДИСКОТЕКА - МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж, корпус «Салют». - 18+

Сегодня с 9:00 до 20:00 приглашаем малышей в детский клуб!

ВНИМАНИЕ! В программу мероприятий могут быть внесены изменения! Всегда актуальная информация в службе приёма и размещения, на информационных стендах, наш канал в МАКС. Так же можно обратиться к аниматорам!

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

azimut
ЗДОРОВЬЕ
МЫС ВИДНЫЙ

19.11.2026 ЧЕТВЕРГ

Присоединяйтесь к нашему каналу в МАКС

09:00 УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

09:30 ФИТНЕС «СТЕП-АЭРОБИКА» (Увлекательные кардио-тренировки, проходящие на степ-платформах.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

10:00 АКВААЭРОБИКА (Формат анимационного фитнеса в бассейне под зажигательную музыку, где вода становится естественным тренажером: она создает сопротивление каждому движению, благодаря чему организм получает полноценную нагрузку без осевой нагрузки на суставы и позвоночник. – БАССЕЙН. – 6+

11:00 ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ – ФИТНЕС – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 6+

13:00 МАСТЕР-КЛАСС «КОНТЕМПОРАРИ» (Это не просто танец, а способ говорить телом, отпускать напряжение и находить гармонию. Мы будем исследовать движение, импровизировать и учиться выражать эмоции через танец в свободной и поддерживающей атмосфере. Позвольте телу рассказать вашу историю!) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

14:00 АРТ - ТЕРАПИЯ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, корпус «Салют», 6й этаж. - 6+. Раскраски Антистресс - отличный способ избавиться от накопившегося напряжения.

14:00 ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ (Каждый день вас ждут новые идеи и вдохновение! Приходите творить вместе с нами!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+. Участие бесплатно!

15:00 ВЫБЕРИ САМ! Перед вами три волшебные двери в мир творчества: - Мишка Мэджик Пикчер – создаём яркого медвежонка на память. - Игрушка Енотик – создаём и придумываем характер для самого хитрого и милого друга. - Браслет Принцессы – плетём из сияющих бусин королевское украшение. - ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+ Участие платное! Оплата производится на стойке приёма и размещения!

17:00 ФИТНЕС «ПОР де БРА» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+ Направление фитнеса, основанное на балетных движениях и объединяющее в себе элементы из йоги, хореографии, пилатеса, силовой тренировки и стретчинга.

17:30 ФИТНЕС С РЕЗИНКОЙ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+ Тренировки с фитнес-резинкой помогают укреплять и увеличивать в объёме мышцы, бороться с целюлитом, тонизировать кожу и улучшать кровообращение.

19:00 ДЕТСКАЯ АНИМАЦИЯ «БЭБИ-БУМ» (В программе: Увлекательные игры, подвижные мини-эстафеты, зажигательные танцы с весёлым аниматором! Будет шумно, весело и незабываемо!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+.

20:00 ВЕЧЕРНЕЕ ШОУ «ВЕСЁЛЫЙ КВИЗ» (Вспомнить всё, угадать невозможное и как следует повеселиться! Приглашаем на интеллектуальную битву для самых классных и эрудированных. Вас ждут 6 раундов, 45 вопросов обо всём на свете из прошлых времён. Хватит быть просто зрителем - стань чемпионом!) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+.

21:00 ДИСКОТЕКА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж, корпус «Салют». - 18+.

Сегодня с 9:00 до 20:00 приглашаем малышей в детский клуб!

ВНИМАНИЕ! В программу мероприятий могут быть внесены изменения! Всегда актуальная информация в службе приёма и размещения, на информационных стендах, наш канал в МАКС. Так же можно обратиться к аниматорам!

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

azimut
ЗДОРОВЬЕ
МЫС ВИДНЫЙ

20.11.2026 ПЯТНИЦА

Присоединяйтесь к нашему каналу в МАКС

09:00 ПРАНАЯМА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

09:30 ФИТНЕС «ФИТРОК» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

10:00 АКВААЭРОБИКА (Формат анимационного фитнеса в бассейне под зажигательную музыку, где вода становится естественным тренажером: она создает сопротивление каждому движению, благодаря чему организм получает полноценную нагрузку без осевой нагрузки на суставы и позвоночник. – БАССЕЙН. – 6+

11:00 ФИТНЕС «ЗУМБА-ЛАЙТ» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

13:00 МАСТЕР-КЛАСС «ХИП-ХОП» (Почувствуй ритм и раскрой себя в танце! Неважно, новичок ты или уже имеешь опыт, – главное, чтобы было желание двигаться и получать удовольствие. Мы разберём базовые движения, отработаем их в связках и просто отлично проведём время под крутые треки.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

14:00 НУМЕРОЛОГИЯ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, корпус «Салют», 6й этаж. - 18+.

14:00 ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ (Каждый день вас ждут новые идеи и вдохновение! Приходите творить вместе с нами!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+. Участие бесплатно!

15:00 ВЫБЕРИ САМ! Перед вами три волшебные двери в мир творчества: - Мишка Мэджик Пикчер – создаём яркого медвежонка на память. - Игрушка Енотик – создаём и придумываем характер для самого хитрого и милого друга. - Браслет Принцессы – плетём из сияющих бусин королевское украшение.
- ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+ Участие платное! Оплата производится на стойке приёма и размещения!

17:00 ПИЛАТЕС С ФИТБОЛОМ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+.
Эффективный способ улучшить гибкость, снять мышечные зажимы и при этом снизить нагрузку на суставы. Мяч служит нестабильной опорой, помогая достичь большей амплитуды движений и мягко проработать разные группы мышц.

17:30 РАСТЯЖКА С ФИТНЕС-РОЛЛОМ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+.
Эффективный способ улучшить гибкость, снять мышечные зажимы и ускорить восстановление после тренировок. Сочетает элементы миофасциального релиза (МФР) – самомассажа, который воздействует на соединительную ткань (фасции), и статической растяжки (стретчинга).

19:00 ДЕТСКАЯ АНИМАЦИЯ «БЭБИ-БУМ» Смех, движение и драйв – всё, что нужно для отличного настроения! В программе: Увлекательные игры, подвижные мини-эстафеты, зажигательные танцы с весёлым аниматором! Будет шумно, весело и незабываемо!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ.

19:30 СВОБОДНЫЙ МИКРОФОН «КАРАОКЕ»
(Приглашаем вас окунуться в мир музыки и веселья! Для вас: Лучшие хиты всех времён и народов. Профессиональное оборудование. Большой экран. Пойте любимые песни и наслаждайтесь общением с друзьями!) - МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 6+.

21:00 ДИСКОТЕКА - МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж, корпус «Салют». - 18+

Сегодня с 9:00 до 20:00 приглашаем малышей в детский клуб!

ВНИМАНИЕ! В программу мероприятий могут быть внесены изменения! Всегда актуальная информация в службе приёма и размещения, на информационных стендах, наш канал в МАКС. Так же можно обратиться к аниматорам!

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

azimut
ЗДОРОВЬЕ
МЫС ВИДНЫЙ

21.11.2026 СУББОТА

Присоединяйтесь к нашему каналу в МАКС

09:00 УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 6+

09:30 ФИТНЕС «СТЕП-АЭРОБИКА» (Увлекательные кардио-тренировки, проходящие на степ-платформах.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

10:00 АКВААЭРОБИКА (Формат анимационного фитнеса в бассейне под зажигательную музыку, где вода становится естественным тренажером: она создает сопротивление каждому движению, благодаря чему организм получает полноценную нагрузку без осевой нагрузки на суставы и позвоночник. – БАССЕЙН. – 6+

11:00 ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ – ФИТНЕС – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 6+

13:00 ФИТНЕС С БОДИБАРОМ (Утяжелённый спортивный снаряд в виде прямого стержня с нескользящим покрытием. Он сочетает в себе преимущества гантелей и штанги: даёт нагрузку, близкую к работе со штангой, но при этом компактнее и безопаснее.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

14:00 НУМЕРОЛОГИЯ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, корпус «Салют», 6й этаж. - 18+.

14:00 ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ (Каждый день вас ждут новые идеи и вдохновение! Приходите творить вместе с нами!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+. Участие бесплатно!

15:00 ВЫБЕРИ САМ! Перед вами три волшебные двери в мир творчества: - Мишка Мэджик Пикчер – создаём яркого медвежонка на память. - Игрушка Енотик – создаём и придумываем характер для самого хитрого и милого друга. - Браслет Принцессы – плетём из сияющих бусин королевское украшение. - ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+

Участие платное! Оплата производится на стойке приёма и размещения!

17:00 ФИТНЕС «ПОР де БРА» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+

17:30 ФИТНЕС С РЕЗИНКОЙ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

Тренировки с фитнес-резинкой помогают укреплять и увеличивать в объёме мышцы, бороться с целюлитом, тонизировать кожу и улучшать кровообращение.

19:00 ДЕТСКАЯ АНИМАЦИЯ «БЭБИ-БУМ» (Увлекательные игры, подвижные мини-эстафеты, зажигательные танцы с весёлым аниматором! Будет шумно, весело и незабываемо!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+.

20:00 ВЕЧЕРНЕЕ ШОУ «БОЛЬШИЕ ГОРОДА» (Вечер, который познакомит! Отправляемся в путешествие по России, не выходя из зала! Что вас ждёт: Приятные знакомства: находим новых друзей в тёплой атмосфере. Весёлые интерактивы: наш ведущий не даст никому заскучать! Викторина о городах: проверим, кто лучше знает нашу необъятную страну. Собирай друзей, открывай новые лица и отлично проводи вечер!) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+.

21:00 ДИСКОТЕКА - МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж, корпус «Салют». - 18+.

Сегодня с 09:00 до 20:00 приглашаем малышей в детский клуб!

ВНИМАНИЕ! В программу мероприятий могут быть внесены изменения! Всегда актуальная информация в службе приёма и размещения, на информационных стендах, наш канал в МАКС. Так же можно обратиться к аниматорам!

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

azimut
ЗДОРОВЬЕ
МЫС ВИДНЫЙ

22.11.2026 ВОСКРЕСЕНЬЕ

Присоединяйтесь к нашему каналу в МАКС

09:00 УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 6+

09:30 ФИТНЕС «ФИТРОК» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+

10:00 АКВААЭРОБИКА (Формат анимационного фитнеса в бассейне под зажигательную музыку, где вода становится естественным тренажером: она создает сопротивление каждому движению, благодаря чему организм получает полноценную нагрузку без осевой нагрузки на суставы и позвоночник. – БАССЕЙН. – 6+

11:00 ФИТНЕС «ЗУМБА-ЛАЙТ» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

13:00 МАСТЕР-КЛАСС «РУССКИЙ ПЕРЕПЛЯС» (Знакомство с историей и разнообразием русского народного танца. Разучивание базовых движений и комбинаций, характерных для русской хореографии.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

14:00 НЕЙРОГРАФИКА – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 6й этаж. - 18+

14:00 ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ (Каждый день вас ждут новые идеи и вдохновение! Приходите творить вместе с нами!) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+. Участие бесплатно!

15:00 ВЫБЕРИ САМ! Приглашаем вас на самый увлекательный мастер-класс, где всё решает только ваш выбор! Перед вами три волшебные двери в мир творчества: - Мишка Мэджик Пикчер – создаём яркого медвежонка на память. - Игрушка Енотик – создаём и придумываем характер для самого хитрого и милого друга. - Браслет Принцессы – плетём из сияющих бусин королевское украшение. Выбирайте то, что по душе, и наши добрые аниматоры помогут вам воплотить идею в жизнь. Ждём всех, кто готов творить чудеса своими руками! - ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+
Участие платное! Оплата производится на стойке приёма и размещения!

17:00 ПИЛАТЕС С ФИТБОЛОМ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+.
Эффективный способ улучшить гибкость, снять мышечные зажимы и при этом снизить нагрузку на суставы. Мяч служит нестабильной опорой, помогая достичь большей амплитуды движений и мягко проработать разные группы мышц.

17:30 РАСТЯЖКА С ФИТНЕС-РОЛЛОМ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 16+.
Эффективный способ улучшить гибкость, снять мышечные зажимы и ускорить восстановление после тренировок. Сочетает элементы миофасциального релиза (МФР) – самомассажа, который воздействует на соединительную ткань (фасции), и статической растяжки (стретчинга).

19:00 ДЕТСКАЯ АНИМАЦИЯ «СКАЗКА НА НОЧЬ» (Это не просто рассказ, а настоящее театральное представление, где дети становятся главными героями! Сладкие сны начинаются с любимых сказок!.) – ДЕТСКИЙ КЛУБ. - 6+.

20:00 КИНОПОКАЗ «ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ»
(Россия, 2026г. Жанр: Фантастика, Спорт, Приключения. Тайминг: 1 час 42 мин.) – 6+.
– КИНОКОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж, корпус «Салют».

20:00 КЛУБНАЯ ИГРА «МАФИЯ» – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 16+

Сегодня с 09:00 до 20:00 приглашаем малышей в детский клуб!

ВНИМАНИЕ! В программу мероприятий могут быть внесены изменения! Всегда актуальная информация в службе приёма и размещения, на информационных стендах,наш канал в МАКС. Так же можно обратиться к аниматорам!