РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

azimut
ЗДОРОВЬЕ
МЫС ВИДНЫЙ

02.11.2026 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 «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+.

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

03.11.2026 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 МАСТЕР-КЛАСС «КОНТЕМПОРАРИ» (Это не просто танец, а способ говорить телом, отпускать напряжение и находить гармонию. Мы будем учиться выражать эмоции через танец в свободной и поддерживающей атмосфере.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. – 6+

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

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 «СУДЬБА БАРАБАНЩИКА» (Россия. 2024г. Жанр: Драма, Приключения. Тайминг: 1 час 49 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

04.11.2026 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 «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 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+.

19:30 КОНЦЕРТ АНСАМБЛЯ КАЗАЧЬЕЙ ПЕСНИ «КАЗАЧИЙ КРУГ» (В День народного единства давайте объединимся в едином порыве - любви к родной культуре и истории. Ансамбль казачьей песни «Казачий круг» приглашает вас на большой праздничный концерт! В программе прозвучат: - раздольные и удалые казачьи песни; - старинные романсы и баллады; - композиции, посвящённые России и её героям. Вечер искренней музыки и неповторимой атмосферы братства.)
– КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж, корпус «Салют». - 6+. Вход свободный!

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

05.11.2026 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 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 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 «ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ?» (Приготовьтесь к битве интуиций! На экране – застывшие кадры, обрывки видео, внезапно смолкшие мелодии. Всё замерло на самом интересном месте! Угадайте что скрыто за гранью! Чем закончится отрывок видео? Какая нота должна прозвучать? Никакой скуки, только азарт, смех и неожиданные развязки!) – 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

06.11.2026 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 «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.

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

07.11.2026 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 МАСТЕР-КЛАСС «КОНТЕМПОРАРИ» (Это не просто танец, а способ говорить телом, отпускать напряжение и находить гармонию. Мы будем учиться выражать эмоции через танец в свободной и поддерживающей атмосфере.) – 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+

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 «ВЕЧЕРИНКА 90х» (Только сегодня вечером мы перематываем время на кассете и устраиваем главную вечеринку этой осени. Легендарные хиты, под которые ноги сами идут в пляс. Весёлые конкурсы из детства по правилам 90-х. Безумные танцевальные интерактивы.) – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж. - 18+.

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

08.11.2026 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 «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 АРТ - ТЕРАПИЯ – МРАМОРНЫЙ ЗАЛ, 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! 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 СЕМЕЙНЫЙ КИНОПОКАЗ «ДОЧЬ КАПИТАНА»
(Россия. 2025г. Жанр: Драма. Тайминг: 1 час 42 мин.) – 6+.
– КИНОКОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ, 5й этаж, корпус «Салют». Вход свободный!

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!