

Расписание групповых программ «Аксон Wellness» на февраль 2019 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги							
07:30	Малый зал	C14/01 BODY FLEX Анна Смирнова				C14/01 BODY FLEX Анна Смирнова		
	Большой зал							
08:00	Зал йоги	FUNCTIONAL LIGHT S Вера Петрова	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС Анна Анненкова		МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Анна Анненкова	FUNCTIONAL LIGHT S Вера Петрова		
09:00	Большой зал							
	Малый зал						ЙОГА Александр Федоров	
	Зал йоги	ЙОГА КУРУНТА S Мария Загребина	PILATES Ирина Гарифова	ГАМАКИ S Мария Загребина	PILATES Ирина Гарифова	ЙОГА КУРУНТА S Мария Загребина		
10:00	Большой зал	BODY LOW Диана Гудовских	STEP 2 + ПРЕСС Диана Гудовских	STEP Диана Гудовских	INTERVAL Диана Гудовских	UPPER BODY Диана Гудовских		
	Малый зал			WELLNESS Татьяна Феклистова			STRETCH Александр Федоров	
	Зал йоги	ЙОГА Мария Загребина	КАЛЛАНЕТИКА Мария Загребина	STRETCH Мария Загребина	КАЛЛАНЕТИКА Мария Загребина	ЙОГА Мария Загребина	ГАМАКИ S Мария Загребина	
11:00	Малый зал	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	
	Большой зал		90-60-90 Диана Гудовских		90-60-90 Диана Гудовских			
	Зал йоги	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова		САМОМАССАЖ И РЕЛАКСАЦИЯ Татьяна Феклистова		«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова		
12:00	Большой зал							ДЖАЙВ Юлия Бондарчук
	Зал йоги	«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Татьяна Феклистова	DEEP STRETCH Мария Загребина	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	DEEP STRETCH Мария Загребина	МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова		
13:00	Зал йоги		ФИТБОЛЛ Анна Анненкова		Тренировка 3D Анна Анненкова			
	Большой зал						BODY TRAINING Вероника Петрова	SUPER PRESS Алина Ханова
	Малый зал	PILATES S Ирина Гарифова		PILATES S Ирина Гарифова		PILATES S Ирина Гарифова		
14:00	Большой зал					STRETCH Вероника Петрова	АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ ТРЕНИНГ Алина Ханова	
15:00	Зал йоги						STRETCH Анненкова Анна	
16:00	Малый зал							NO PROBLEM S Ирина Гарифова
	Зал йоги		PILATES S Ирина Гарифова		PILATES S Ирина Гарифова			
17:00	Большой зал		BODY TRAINING Аня Даньярова		BODY TRAINING Аня Даньярова			
	Малый зал	NO PROBLEM S Ирина Гарифова		NO PROBLEM S Ирина Гарифова		NO PROBLEM S Ирина Гарифова		
	Зал йоги	ГАМАКИ S Мария Загребина	PILATES S Ирина Гарифова	ЙОГА КУРУНТА S Мария Загребина	PILATES S Ирина Гарифова			PILATES S Ирина Гарифова
	Зал мини-групп	TWERK S Алсу		TWERK S Алсу		TWERK S Алсу		
18:00	Большой зал	BODY LOW Андрей Галанов	90-60-90 Алина Ханова	UPPER BODY Андрей Галанов	90-60-90 Алина Ханова	SUPER PRESS Андрей Галанов		
	Малый зал	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алсу	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алсу	NO PROBLEM S Ирина Гарифова	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алсу		
	Зал йоги	PILATES Ирина Гарифова	WELLNESS Татьяна Феклистова	PILATES Ирина Гарифова	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	STRETCH Александр Федоров		ZUMBA Евгения Одинец
	Зал мини-групп	Детская гимнастика Наталья Королева	NO PROBLEM S Ирина Гарифова		Детская гимнастика Наталья Королева			
19:00	Большой зал	ППТ Анна Анненкова	FUNCTIONAL STEP Алина Ханова	АН BODY Анна Анненкова	АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ ТРЕНИНГ Алина Ханова	TAE BO Анна Анненкова		
	Зал йоги	ЙОГА Александр Федоров	МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова	ЙОГА Александр Федоров	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова			
	Малый зал	САМБА Юлия Бондарчук	NO PROBLEM S Ирина Гарифова	ЧА-ЧА-ЧА Юлия Бондарчук	DANCE CLASS Наталья Королева	ЙОГА Александр Федоров		
	Зал мини-групп	TWERK S Алсу		TWERK S Алсу	NO PROBLEM S Ирина Гарифова	TWERK S Алсу		
20:00	Зал йоги	ШПАГАТ S Алсу		ШПАГАТ S Алсу		ШПАГАТ S Алсу		

	Платные тренировки по клиповым картам
	Wellness тренировки
	Программы для начального и среднего уровня подготовленности
	Программы для продвинутых
	Программы для детей

\$\$ Мини-группы за дополнительную плату \$ Занятия по клиповым картам

Необходима предварительная запись!!! 560-129