

**Расписание групповых программ «Аксион Wellness» на Август 2019 года**

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги	<b>ЙОГА</b> Александра Обухова			<b>ЙОГА</b> Александра Обухова			
07:30	Малый зал							
08:00	Малый зал	<b>BODY FLEX</b> Анна Смирнова				<b>BODY FLEX</b> Анна Смирнова		
	Зал йоги	<b>FUNCTIONAL LIGHT S</b> Анна Анненкова	<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС</b> Анна Анненкова	<b>FUNCTIONAL LIGHT S</b> Анна Анненкова	<b>МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ</b> Анна Анненкова	<b>FUNCTIONAL LIGHT S</b> Анна Анненкова		
09:00	Большой зал							
	Малый зал						<b>ЙОГА</b> Александр Федоров	
	Зал йоги	<b>ЙОГА КУРУНТА S</b> Александра Обухова	<b>PILATES</b> Ирина Гарифова		<b>PILATES</b> Ирина Гарифова	<b>ЙОГА КУРУНТА S</b> Александра Обухова		
10:00	Большой зал	<b>BODY LOW</b> Диана Гудовских	<b>STEP 2 + ПРЕСС</b> Диана Гудовских	<b>STEP</b> Диана Гудовских	<b>INTERVAL</b> Диана Гудовских	<b>UPPER BODY</b> Диана Гудовских		
	Малый зал			<b>STRETCH</b> Наталья Королева				
	Зал йоги	<b>ЙОГА</b> Александра Обухова	<b>КАЛЛАНЕТИКА</b> Анна Смирнова		<b>КАЛЛАНЕТИКА</b> Анна Смирнова	<b>ЙОГА</b> Александра Обухова		
11:00	Малый зал	<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева		<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева		<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева		
	Большой зал		<b>90-60-90</b> Диана Гудовских		<b>90-60-90</b> Диана Гудовских			
	Зал йоги	<b>ШИ ГУН</b> Татьяна Феклистова	<b>ЙОГА АЙЕНГАРА</b> Шубина Луиза		<b>ЙОГА АЙЕНГАРА</b> Шубина Луиза	<b>«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»</b> Татьяна Феклистова		
12:00	Большой зал							
	Зал йоги	<b>«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»</b> Татьяна Феклистова	<b>DEEP STRETCH</b> Диана Гудовских	<b>«ЗДОРОВЫЕ ПОГИ»</b> Анна Анненкова	<b>DEEP STRETCH</b> Диана Гудовских	<b>МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ</b> Татьяна Феклистова		
13:00	Зал йоги							<b>WELLNESS S</b> Анна Анненкова
	Большой зал						<b>BODY TRAINING</b> Вероника Петрова	
	Малый зал	<b>PILATES S</b> Ирина Гарифова		<b>PILATES S</b> Ирина Гарифова		<b>PILATES S</b> Ирина Гарифова		
14:00	Зал йоги	<b>PILATES для беременных S</b> Ирина Гарифова		<b>PILATES для беременных S</b> Ирина Гарифова		<b>PILATES для беременных S</b> Ирина Гарифова	<b>WELLNESS S</b> Анна Анненкова	
	Малый зал							
	Большой зал						<b>STRETCH</b> Вероника Петрова	<b>ABL</b> Анна Анненкова
15:00	Зал йоги							<b>STRETCH</b> Анна Анненкова
16:00	Малый зал							<b>NO PROBLEM S</b> Ирина Гарифова
	Зал йоги		<b>PILATES S</b> Ирина Гарифова		<b>PILATES S</b> Ирина Гарифова			
17:00	Большой зал							
	Малый зал	<b>NO PROBLEM S</b> Ирина Гарифова	<b>C06.08 LADY DANCE</b> Волкова Анастасия	<b>NO PROBLEM S</b> Ирина Гарифова	<b>C08.08 LADY DANCE</b> Волкова Анастасия	<b>NO PROBLEM S</b> Ирина Гарифова		
	Зал йоги		<b>PILATES S</b> Ирина Гарифова		<b>PILATES S</b> Ирина Гарифова			
	Зал мини-групп	<b>TWERK S</b> Алеу		<b>TWERK S</b> Алеу		<b>TWERK S</b> Алеу		
18:00	Большой зал	<b>BODY LOW</b> Андрей Галанов	<b>90-60-90</b> Тасмаева Мирослава	<b>UPPER BODY</b> Андрей Галанов	<b>90-60-90</b> Диана Гудовских	<b>ИИТ</b> Мирослава Тасмаева		
	Малый зал	<b>СДЕЛАЙ ТЕЛО S</b> Алеу	<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева	<b>СДЕЛАЙ ТЕЛО S</b> Алеу	<b>NO PROBLEM S</b> Ирина Гарифова	<b>СДЕЛАЙ ТЕЛО S</b> Алеу		
	Зал йоги	<b>PILATES</b> Ирина Гарифова	<b>WELLNESS</b> Татьяна Феклистова	<b>PILATES</b> Ирина Гарифова	<b>ШИ ГУН</b> Татьяна Феклистова			
	Зал мини-групп		<b>NO PROBLEM S</b> Ирина Гарифова					
19:00	Большой зал		<b>FUNCTIONAL STEP</b> Диана Гудовских		<b>ABL</b> Диана Гудовских			
	Зал йоги	<b>ЙОГА</b> Александр Федоров	<b>МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ</b> Татьяна Феклистова	<b>ЙОГА</b> Александр Федоров	<b>«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»</b> Татьяна Феклистова	<b>КАЛЛАНЕТИКА</b> Мирослава Тасмаева		
	Малый зал	<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева	<b>NO PROBLEM S</b> Ирина Гарифова		<b>DANCE CLASS</b> Наталья Королева			
	Зал мини-групп	<b>TWERK S</b> Алеу		<b>TWERK S</b> Алеу	<b>NO PROBLEM S</b> Ирина Гарифова	<b>TWERK S</b> Алеу		
20:00	Малый зал		<b>C06.08 BOOTY DANCE</b> Волкова Анастасия		<b>C 08.08 BOOTY DANCE</b> Волкова Анастасия			
	Зал йоги	<b>ШПАГАТ S</b> Алеу		<b>ШПАГАТ S</b> Алеу		<b>ШПАГАТ S</b> Алеу		

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