

Расписание групповых программ «Акссион Wellness» на Сентябрь 2020 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги							
08:00	Малый зал							
	Зал йоги		Оздоровительный фитнес Мирослава Тасмаева		Оздоровительный фитнес Мирослава Тасмаева			
09:00	Большой зал							
	Малый зал	Боди-балет Наталья Зарубей		DEEP WORK Анна Смирнова				
	Зал йоги	PILATES Для беременных Загребина Мария	PILATES Мирослава Тасмаева	PILATES Для беременных Загребина Мария	PILATES Мирослава Тасмаева		ЙОГА Александр Федоров	
10:00	Большой зал	BODY LOW Диана Гудовских		STEP Диана Гудовских		UPPER BODY Диана Гудовских		
	Малый зал			STRETCH Наталья Королева			BODY TRAINING Наталья Зарубей	
	Зал йоги	ЙОГА Александр Федоров	КАЛЛАНЕТИКА Анна Смирнова		КАЛЛАНЕТИКА Анна Смирнова	ЙОГА Александр Федоров		
11:00	Малый зал	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	Боди-балет Наталья Зарубей	
	Большой зал	STRETCH ШПАГАТ S Диана Гудовских	45/15 Диана Гудовских	STRETCH ШПАГАТ S Диана Гудовских	TOTAL BODY Диана Гудовских	STRETCH ШПАГАТ S Диана Гудовских		
	Зал йоги	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	ЙОГА АЙЕНГАРА Шубина Луиза		ЙОГА АЙЕНГАРА Шубина Луиза	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова		
12:00	Малый зал						Акссион -3-4 года Наталья Зарубей	Акссион -3-4 года Наталья Зарубей
	Зал йоги	«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Татьяна Феклистова	STRETCH Диана Гудовских	STRETCH Волкова Анастасия	STRETCH Диана Гудовских	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова		
13:00	Большой зал							
	Зал йоги							
	Малый зал	PILATES S Анна Смирнова		PILATES S Анна Смирнова		PILATES S Анна Смирнова		
14:00	Зал йоги							
	Малый зал							
	Большой зал							TOTAL BODY Наталья Зарубей
15:00	Зал йоги							STRETCH Наталья Зарубей
16:00	Большой зал							
	Малый зал							
	Зал йоги							
17:00	Большой зал							
	Малый зал	NO PROBLEM S Мирослава Тасмаева	Боди-балет Наталья Зарубей	NO PROBLEM S Мирослава Тасмаева	Боди-балет Наталья Зарубей			
	Зал йоги		PILATES S Мирослава Тасмаева		PILATES S Мирослава Тасмаева	ГАМАКИ S Загребина Мария		
	Зал мини-групп	TWERK S Алеу		TWERK S Алеу		TWERK S Алеу		
18:00	Большой зал	BODY LOW Андрей Галанов	90-60-90 Диана Гудовских	UPPER BODY Андрей Галанов	90-60-90 Диана Гудовских	ИПТ Мирослава Тасмаева		
	Малый зал	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алеу	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алеу		СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алеу		
	Зал йоги	КАЛЛАНЕТИКА Мирослава Тасмаева	WELLNESS Татьяна Феклистова	КАЛЛАНЕТИКА Мирослава Тасмаева	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	STRETH Наталья Зарубей		
	Зал мини-групп	Детская гимнастика S Наталья Королева		КАЛЛАНЕТИКА S Загребина Мария	Детская гимнастика S Наталья Королева			
19:00	Большой зал	Акссион -5-6 года Наталья Зарубей	STEP Диана Гудовских	Акссион -5-6 года Наталья Зарубей	45/15 Диана Гудовских	Акссион -5-6 года Наталья Зарубей		
	Зал йоги	МФР-STRETH Мирослава Тасмаева	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова		«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	КАЛЛАНЕТИКА Мирослава Тасмаева		
	Малый зал	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	STRETH Наталья Зарубей	LADY'S DANCE Диана Гудовских	CLASSIC AEROBIC Наталья Королева			
	Зал мини-групп	TWERK S Алеу		TWERK S Алеу		TWERK S Алеу		
20:00	Малый зал							
	Зал йоги							

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