

**Расписание групповых программ «Аксон Wellness» на Ноябрь 2020 года**

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги	<b>ЙОГА</b> Александр Федоров	Оздоровительный фитнес Вера Петрова		Оздоровительный фитнес Вера Петрова	<b>ЙОГА</b> Александр Федоров		
08:00	Малый зал							
	Зал йоги		<b>Well Фитнес S</b> Вера Петрова		<b>Well Фитнес S</b> Вера Петрова			
09:00	Большой зал							
	Малый зал			<b>DEEP WORK</b> Анна Смирнова				
	Зал йоги	<b>PILATES</b> Для беременных Загребина Мария	<b>PILATES</b> Анна Смирнова	<b>PILATES</b> Для беременных Загребина Мария	<b>PILATES</b> Анна Смирнова		<b>ЙОГА</b> Александр Федоров	
10:00	Большой зал	<b>BODY LOW</b> Диана Гудовских		<b>STEP</b> Диана Гудовских		<b>UPPER BODY</b> Диана Гудовских		
	Малый зал			<b>STRETCH</b> Наталья Королева			<b>BODY TRAINING</b> Диана Гудовских	
	Зал йоги	<b>ЙОГА</b> Аенгара Шубина Луиза	<b>КАЛЛАНЕТИКА</b> Анна Смирнова	<b>ЙОГА</b> Аенгара Шубина Луиза	<b>КАЛЛАНЕТИКА</b> Анна Смирнова	<b>ЙОГА</b> Александр Федоров		
11:00	Малый зал	<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева		<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева		<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева	<b>Танец живота</b> Наталья Королева	
	Большой зал		<b>45/15</b> Диана Гудовских		<b>TOTAL BODY</b> Диана Гудовских			
	Зал йоги	<b>ЦИ ГУН</b> Татьяна Феклистова	<b>ЙОГА</b> Александр Федоров		<b>ЙОГА</b> Александр Федоров	<b>«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»</b> Татьяна Феклистова		
12:00	Малый зал						<b>Детская гимнастика S</b> Наталья Королева	
	Зал йоги	<b>«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»</b> Татьяна Феклистова	<b>STRETCH</b> Диана Гудовских	<b>STRETCH</b> Наталья Королева	<b>STRETCH</b> Диана Гудовских	<b>МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ</b> Татьяна Феклистова		
13:00	Большой зал							
	Зал йоги							
	Малый зал	<b>PILATES S</b> Анна Смирнова		<b>PILATES S</b> Анна Смирнова		<b>PILATES S</b> Анна Смирнова		
14:00	Зал йоги							
	Малый зал							
	Большой зал							<b>TOTAL BODY</b> Мария Легошина
15:00	Зал йоги							<b>МФР+стрейчинг</b> Мария Легошина
16:00	Большой зал							
	Малый зал							
	Зал йоги							
17:00	Большой зал					<b>Fitness Dance</b> Наталья Королева		
	Малый зал	<b>NO PROBLEM S</b> Мария Легошина		<b>NO PROBLEM S</b> Мария Легошина				
	Зал йоги							
	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> Мария Легошина	<b>90-60-90</b> Диана Гудовских	<b>UPPER BODY</b> Мария Легошина	<b>90-60-90</b> Диана Гудовских	<b>TABATA</b> Мария Легошина		
	Малый зал	<b>СДЕЛАЙ ТЕЛО S</b> Алеу	<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева	<b>СДЕЛАЙ ТЕЛО S</b> Алеу		<b>СДЕЛАЙ ТЕЛО S</b> Алеу		
	Зал йоги		<b>WELLNESS</b> Татьяна Феклистова	<b>STRETCH</b> Диана Гудовских	<b>ЦИ ГУН</b> Татьяна Феклистова	<b>STRETH</b> Наталья Королева		
	Зал мини-групп	<b>Детская гимнастика S</b> Наталья Королева			<b>Детская гимнастика S</b> Наталья Королева	<b>КАЛЛАНЕТИКА S</b> Загребина Мария		
19:00	Большой зал		<b>STEP</b> Диана Гудовских		<b>45/15</b> Диана Гудовских			
	Зал йоги	<b>ЙОГА</b> Александр Федоров	<b>МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ</b> Татьяна Феклистова	<b>ГАМАКИ S</b> Загребина Мария	<b>«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»</b> Татьяна Феклистова	<b>ЙОГА</b> Александр Федоров		
	Малый зал	<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева	<b>STRETH</b> Наталья Королева	<b>LADY'S DANCE</b> Диана Гудовских	<b>CLASSIC AEROBIC</b> Наталья Королева			
	Зал мини-групп	<b>TWERK S</b> Алеу		<b>TWERK S</b> Алеу		<b>TWERK S</b> 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