

Расписание групповых программ «Аксцион Wellness» на Октябрь 2020 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги	ЙОГА Александр Федоров			ЙОГА Александр Федоров			
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 Аенгара Шубина Луиза		
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 Александр Федоров		ЙОГА Александр Федоров	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова		
12:00	Малый зал						Аксноша -3-4 года Наталья Зарубей	Аксноша -3-4 года Наталья Зарубей
	Зал йоги	«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Татьяна Феклистова	STRETCH Диана Гудовских	STRETCH Наталья Зарубей	STRETCH Диана Гудовских	МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ 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	Fitness Dance Наталья Зарубей		Fitness Dance Наталья Зарубей		Fitness Dance Наталья Зарубей		
	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			
	Зал мини-групп	TWERK S Алсу		TWERK S Алсу		TWERK S Алсу		
18:00	Большой зал	BODY LOW Андрей Галанов	90-60-90 Диана Гудовских	UPPER BODY Андрей Галанов	90-60-90 Диана Гудовских	ППТ Мирослава Тасмаева		
	Малый зал	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алсу	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алсу		СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алсу		
	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			Детская гимнастика S Наталья Королева	КАЛЛАНЕТИКА S Загребина Мария		
19:00	Большой зал	Аксноша -5-6 года Наталья Зарубей	STEP Диана Гудовских	Аксноша -5-6 года Наталья Зарубей	45/15 Диана Гудовских	Аксноша -5-6 года Наталья Зарубей		
	Зал йоги	МФР-STRETH Мирослава Тасмаева	МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова	ГАМАКИ S Загребина Мария	«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 Алсу		TWERK S Алсу		TWERK S Алсу		
20:00	Малый зал							
	Зал йоги							

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