

Расписание групповых программ «Аксон Wellness» с 03-10 Января 2021 года

Время	Зал	Воскресенье 03.01	Понедельник 04.01	Вторник 05.01	Среда 06.01	Четверг 07.01	Пятница 08.01	Суббота 09.01	Воскресенье 10.01	Время
08:00	Малый зал			Вальем снеговика Вера Петрова						08:00
	Зал йоги		ЙОГА New Year Александр Федоров				ЙОГА New Year Александр Федоров			
09:00	Малый зал			WellnessFit S Вера Петрова	DEEP WORK Анна Смирнова					09:00
	Зал йоги			PIL-EL-ATES Анна Смирнова		BODY FLEX Анна Смирнова		ЙОГА New Year Александр Федоров		
10:00	Большой зал	Оливье BODY Мария Легошина	Новогодний окорок Диана Гудовских		STEP- Улет Диана Гудовских	90-60-90 Диана Гудовских	Праздничная Грудника Диана Гудовских			10:00
	Малый зал							BODRY TRAINING Диана Гудовских		
	Зал йоги		БАБА ЙОГА Аенгара Шубина Луиза	BODY FLEX Анна Смирнова	ЙОГА New Year Александр Федоров	КАЛЛАНЕТИКА Анна Смирнова				
11:00	Большой зал					45/15 Диана Гудовских				11:00
	Малый зал	NO PROBLEM S Иванова Ирина	ТАНЕЦ С ЖИВОТОМ Наталья Королева	NO PROBLEM S Иванова Ирина	ТАНЕЦ С ЖИВОТОМ Наталья Королева	NO PROBLEM S Иванова Ирина	Fitness Dance Наталья Королева	ТАНЕЦ С ЖИВОТОМ Наталья Королева		
	Зал йоги	МФР+стрейчинг Мария Легошина	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	ЙОГА New Year Александр Федоров	КАЛЛАНЕТИКА Загребина Мария	ЙОГА New Year Александр Федоров		NO PROBLEM S Иванова Ирина		
12:00	Зал йоги		«СНЕГУРОЧКИНЫ СКАЗКИ» Татьяна Феклистова		STRETCH Наталья Королева		STRETH Наталья Королева			12:00
13:00	Зал йоги									13:00
	Малый зал									
14:00	Большой зал								Оливье BODY Мария Легошина	14:00
15:00	Малый зал		NO PROBLEM S Мария Легошина		NO PROBLEM S Мария Легошина		NO PROBLEM S Мария Легошина			15:00
	Зал йоги								МФР+КАТАЕМ ТЕСТО Мария Легошина	
16:00	Малый зал		Кони Бегали по Круту Мария Легошина	90-60-90 Диана Гудовских	Праздничная Грудника Мария Легошина		ТАБАТА - БОМБ Мария Легошина			16:00
	Зал йоги									
17:00	Малый зал		ТАНЕЦ С ЖИВОТОМ Наталья Королева	STEP - Улет Диана Гудовских	LADY'S DANCE Диана Гудовских					17:00
	Зал йоги			WELLNESS Татьяна Феклистова			ЙОГА New Year Александр Федоров			
	Зал мини-групп									
18:00	Малый зал									18:00
	Зал йоги		ЙОГА New Year Александр Федоров	МНОФАЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова	STRETCH Диана Гудовских		ГАМАКИ Загребина Мария			
	Зал мини-групп									

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