

Расписание групповых программ «Аксон Wellness» на Январь 2021 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Время	Зал
07:00	Зал йоги	ЙОГА Александр Федоров	Оздоровительный фитнес Вера Петрова	ЙОГА Александр Федоров	Оздоровительный фитнес Вера Петрова	ЙОГА Александр Федоров			07:00	Зал йоги
08:00	Малый зал								08:00	Малый зал
	Зал йоги		Well Фитнес S Вера Петрова		Well Фитнес S Вера Петрова					Зал йоги
09:00	Большой зал								09:00	Большой зал
	Малый зал			DEEP WORK Анна Смирнова						Малый зал
	Зал йоги	PILATES Для беременных Загребина Мария	PILATES Анна Смирнова	PILATES Для беременных Загребина Мария	PILATES Анна Смирнова		ЙОГА Александр Федоров			Зал йоги
10:00	Большой зал	BODY LOW Диана Гудовских		STEP Диана Гудовских		UPPER BODY Диана Гудовских			10:00	Большой зал
	Малый зал						BODY TRAINING Диана Гудовских			Малый зал
	Зал йоги	ЙОГА Асгара Шубина Луиза	КАЛЛАНЕТИКА Анна Смирнова	ЙОГА Асгара Шубина Луиза	КАЛЛАНЕТИКА Анна Смирнова	ЙОГА Александр Федоров				Зал йоги
11:00	Малый зал	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	Танец живота Наталья Королева		11:00	Малый зал
	Большой зал		45/15 Диана Гудовских		TOTAL BODY Диана Гудовских					Большой зал
	Зал йоги	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	ЙОГА Александр Федоров		ЙОГА Александр Федоров	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова				Зал йоги
12:00	Малый зал								12:00	Малый зал
	Зал йоги	«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Татьяна Феклистова	STRETCH Диана Гудовских	STRETCH Наталья Королева	STRETCH Диана Гудовских	МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова				Зал йоги
13:00	Большой зал								13:00	Большой зал
	Зал йоги									Зал йоги
	Малый зал	PILATES S Анна Смирнова		PILATES S Анна Смирнова		PILATES S Анна Смирнова				Малый зал
14:00	Зал йоги								14:00	Зал йоги
	Малый зал									Малый зал
	Большой зал							TOTAL BODY Мария Легошина		Большой зал
15:00	Зал йоги						МФР-стрейчинг Мария Легошина		15:00	Зал йоги
16:00	Большой зал								16:00	Большой зал
	Малый зал									Малый зал
	Зал йоги									Зал йоги
17:00	Большой зал					NO PROBLEM S Мария Легошина			17:00	Большой зал
	Малый зал	NO PROBLEM S Мария Легошина		NO PROBLEM S Мария Легошина		Fitness Dance Наталья Королева				Малый зал
	Зал йоги		PILATES S Ирина Иванова		PILATES S Ирина Иванова					Зал йоги
	Зал мини-групп	TWERK S Алеу		TWERK S Алеу						Зал мини-групп
18:00	Большой зал	BODY LOW Мария Легошина	90-60-90 Диана Гудовских	UPPER BODY Мария Легошина	90-60-90 Диана Гудовских	ТАБАТА Мария Легошина			18:00	Большой зал
	Малый зал	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алеу	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Алеу						Малый зал
	Зал йоги		WELLNESS Татьяна Феклистова	STRETCH Диана Гудовских	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	STRETH Наталья Королева				Зал йоги
	Зал мини-групп	Детская гимнастика S Наталья Королева			Детская гимнастика S Наталья Королева	КАЛЛАНЕТИКА S Загребина Мария				Зал мини-групп
19:00	Большой зал		STEP Диана Гудовских		45/15 Диана Гудовских				19:00	Большой зал
	Зал йоги	ЙОГА Александр Федоров	МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова	ГАМАКИ S Загребина Мария	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	ЙОГА Александр Федоров				Зал йоги
	Малый зал	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	STRETH Наталья Королева	LADY'S DANCE Диана Гудовских	CLASSIC AEROBIC Наталья Королева					Малый зал
	Зал мини-групп	TWERK S Алеу		TWERK S Алеу						Зал мини-групп
20:00	Малый зал								20:00	Малый зал
	Зал йоги									Зал йоги

- Платные тренировки по календарю карт
- Wellness тренировки
- Программы для начального и среднего уровня подготовленности
- Программа для продвинутых
- Программы для детей