

Расписание групповых программ «Аксион Wellness» С 10 Январь 2022 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги	Йога Ильина Наталья		Йога Ильина Наталья		Йога Ильина Наталья		
08:00	Малый зал							
	Зал йоги							
09:00	Малый зал		§ «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Петрова Вера		§ «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Петрова Вера			
	Зал йоги	FITNESS MAMA Наталья Королева §	PILATES Анна Смирнова	FITNESS MAMA Наталья Королева §	PILATES Анна Смирнова			
10:00	Большой зал	BODY LOW Диана Гудовских		STEP Диана Гудовских			ZUMBA ® Диана Гудовских	BODY TRAINING Диана Гудовских
	Малый зал				STRONG Nation™ Мария Легошина			RUSSIAN DANCE! Анастасия Королева
	Зал йоги	ЙОГА АЕНГАРА Шубина Луиза	КАЛЛАНЕТИКА Вера Петрова	ЙОГА АЕНГАРА Шубина Луиза	КАЛЛАНЕТИКА Вера Петрова			
11:00	Большой зал	§ NO PROBLEM Ирина Иванова	STRONG Nation™ Диана Гудовских		45/15 Диана Гудовских	§ NO PROBLEM Ирина Иванова		
	Малый зал	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	
	Зал йоги	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова		§ NO PROBLEM Ирина Иванова		«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова		МФР+STRETCH Мария Легошина
12:00	Большой зал							
	Малый зал						Dance mix Садьков Илиз	
	Зал йоги	«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Татьяна Феклистова	STRETCH Диана Гудовских	STRETCH Наталья Королева	STRETCH Диана Гудовских	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова		
13:00	Зал йоги		§ STRETCH + ШПАГАТ Диана Гудовских		§ STRETCH+ ШПАГАТ Диана Гудовских			
	Малый зал			PILATES § Ирина Иванова		PILATES § Ирина Иванова		
14:00	Большой зал							TOTAL BODY Мария Легошина
	Зал йоги							
15:00	Большой зал							
	Зал йоги		Мать и дитя § Ирина Иванова		Мать и дитя § Ирина Иванова			МФР+STRETCH Мария Легошина
16:00	Большой зал							
	Малый зал							
17:00	Зал йоги		ДЕТСКИЙ PILATES § 6-12 лет Ирина Иванова		ДЕТСКИЙ PILATES § 6-12 лет Ирина Иванова			
	Большой зал	STEP-Press Наталья Королева	STRONG Nation™ Мария Легошина		HEALTH&BEAUTY § Мария Легошина			
	Малый зал	HEALTH&BEAUTY § Мария Легошина		HEALTH&BEAUTY § Мария Легошина	LATINA Solo Анастасия Королева	FITNESS DANCE Наталья Королева		
	Зал йоги	ss Йога +Гамак Ильина Наталья	PILATES § Ирина Иванова		PILATES § Ирина Иванова	ss Йога +Гамак Ильина Наталья		
	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	STRONG Nation™ Мария Легошина		
	Малый зал	RUSSIAN DANCE! Анастасия Королева	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		RUSSIAN DANCE! Анастасия Королева	LATINA Solo Анастасия Королева		
	Зал йоги		WELLNESS Татьяна Феклистова	LADY'S DANCE Диана Гудовских	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	Йога +Гамак Ильина Наталья		
	Зал мини-групп	СДЕЛАЙ ТЕЛО § Наталья Королева			СДЕЛАЙ ТЕЛО § Наталья Королева			
19:00	Большой зал		ZUMBA ® Диана Гудовских	STEP Диана Гудовских	STRONG Nation™ Диана Гудовских			
	Зал йоги	§ ШПАГАТ Диана Гудовских	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова	Йога Ильина Наталья	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	§ ШПАГАТ Диана Гудовских		
	Малый зал	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	STRETH Наталья Королева		CLASSIC AEROBIC Наталья Королева	STRETH Наталья Королева		
	Зал мини-групп							
20:00	Малый зал	Dance mix Садьков Илиз			Dance mix Садьков Илиз			
	Зал йоги							

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