

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

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги	<b>Йога</b> Ильина Наталья		<b>Йога</b> Ильина Наталья		<b>Йога</b> 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	<b>BODY LOW</b> Диана Гудовских		<b>STEP</b> Диана Гудовских		<b>ZUMBA ®</b> Диана Гудовских	<b>BODY TRAINING</b> Диана Гудовских	
	Малый зал							<b>RUSSIAN DANCE!</b> Анастасия Королева
	Зал йоги	<b>ЙОГА АЕНГАРА</b> Шубина Луиза	<b>КАЛЛАНЕТИКА</b> Вера Петрова	<b>ЙОГА АЕНГАРА</b> Шубина Луиза	<b>КАЛЛАНЕТИКА</b> Вера Петрова			
11:00	Большой зал	§ NO PROBLEM Ирина Иванова	<b>STRONG Nation™</b> Диана Гудовских		45/15 Диана Гудовских	§ NO PROBLEM Ирина Иванова		
	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	
	Зал йоги	<b>ЦИ ГУН</b> Татьяна Феклистова		§ NO PROBLEM Ирина Иванова		«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова		<b>МФР+STRETCH</b> Мария Легошина
12:00	Большой зал							
	Малый зал							
13:00	Зал йоги	<b>«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»</b> Татьяна Феклистова	<b>STRETCH</b> Диана Гудовских	<b>STRETCH</b> Наталья Королева	<b>STRETCH</b> Диана Гудовских	<b>МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛІЗ</b> Татьяна Феклистова		
	Малый зал		§ STRETCH + ШПАГАТ Диана Гудовских		§ STRETCH+ ШПАГАТ Диана Гудовских			
14:00	Большой зал							<b>TOTAL BODY</b> Мария Легошина
	Зал йоги							
15:00	Большой зал							
	Зал йоги		Мать и дитя § Ирина Иванова		Мать и дитя § Ирина Иванова			<b>МФР+STRETCH</b> 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	<b>STEP-Press</b> Наталья Королева	<b>STRONG Nation™</b> Мария Легошина		HEALTH&BEAUTY § Мария Легошина	HEALTH&BEAUTY § Мария Легошина	FITNESS DANCE Наталья Королева	
18:00	Малый зал	HEALTH&BEAUTY § Мария Легошина		HEALTH&BEAUTY § Мария Легошина	LATINA Solo Анастасия Королева			
	Зал йоги	ss Йога +Гамак Ильина Наталья	PILATES § Ирина Иванова		PILATES § Ирина Иванова	ss Йога +Гамак Ильина Наталья		
	Зал мини-групп							
19:00	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>STRONG Nation™</b> Мария Легошина		
	Малый зал	<b>RUSSIAN DANCE!</b> Анастасия Королева	<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева		<b>RUSSIAN DANCE!</b> Анастасия Королева	LATINA Solo Анастасия Королева		
	Зал йоги		<b>WELLNESS</b> Татьяна Феклистова	<b>LADY'S DANCE</b> Диана Гудовских	<b>ЦИ ГУН</b> Татьяна Феклистова	<b>Йога +Гамак</b> Ильина Наталья		
	Зал мини-групп	СДЕЛАЙ ТЕЛО § Наталья Королева			СДЕЛАЙ ТЕЛО § Наталья Королева			
20:00	Большой зал		<b>ZUMBA ®</b> Диана Гудовских	<b>STEP</b> Диана Гудовских	<b>STRONG Nation™</b> Диана Гудовских			
	Зал йоги	§ ШПАГАТ Диана Гудовских	<b>МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛІЗ</b> Татьяна Феклистова	<b>Йога</b> Ильина Наталья	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	§ ШПАГАТ Диана Гудовских		
	Малый зал	<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева	<b>STRETH</b> Наталья Королева		CLASSIC AEROBIC Наталья Королева	<b>STRETH</b> Наталья Королева		
	Зал мини-групп							
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