

## Расписание групповых программ «Аксцион Wellness» Декабрь 2022 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги	<b>Йога</b> Ильина Наталья	<b>STRETCHING VOD</b> Анастасия Силинская	<b>Йога</b> Ильина Наталья	<b>STRETCHING VOD</b> Анастасия Силинская	<b>Йога</b> Ильина Наталья		
08:00	Малый зал							
	Зал йоги							
09:00	Малый зал	<b>FUNCTIONAL LIGHT</b> Ирина Иванова	<b>§ «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»</b> Петрова Вера	<b>FUNCTIONAL LIGHT</b> Ирина Иванова	<b>§ «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»</b> Вера Петрова	<b>FUNCTIONAL LIGHT</b> Ирина Иванова	<b>RUSSIAN DANCE!</b> Анастасия Королева	<b>RUSSIAN DANCE!</b> Анастасия Королева
	Зал йоги	<b>FITNESS MAMA</b> Наталья Королева	<b>PILATES</b> Анна Смирнова		<b>МФР +</b> Анна Смирнова	<b>FITNESS MAMA</b> Наталья Королева		
10:00	Большой зал	<b>BODY TRAINING</b> Диана Гудовских		<b>STEP</b> Диана Гудовских		<b>ZUMBA ®</b> Диана Гудовских	<b>BODY TRAINING</b> Диана Гудовских	
	Малый зал		<b>Total Body</b> Екатерина Пименова		<b>Антицеллюлит +Пресс</b> Екатерина Пименова			<b>STRONG Nation™</b> Анастасия Силинская
	Зал йоги	<b>ЙОГА АЕНГАРА</b> Шубина Луиза	<b>Хатха-Йога</b> Евгения	<b>PILATES</b> Анастасия Силинская	<b>Хатха-Йога</b> Евгения	<b>ЙОГА АЕНГАРА</b> Шубина Луиза	<b>§ Восстановление после родов</b> Наталья Королева	
11:00	Большой зал	<b>11.30 § NO PROBLEM</b> Ирина Иванова	<b>STRONG Nation™</b> Диана Гудовских	<b>FUNCTIONAL VOD</b> Мария Легошина	<b>45/15</b> Диана Гудовских	<b>11.30 § NO PROBLEM</b> 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		<b>§ NO PROBLEM</b> Ирина Иванова		<b>«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»</b> Татьяна Феклистова		<b>МФР+STRETCH</b> Анастасия Силинская
12:00	Большой зал							
	Малый зал						<b>АКСИОША §</b> Наталья Королева	
	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 РЕЛИЗ</b> Татьяна Феклистова	<b>BODYFLEX</b> Пименова Екатерина	
13:00	Зал йоги		<b>PILATES §</b> Ирина Иванова		<b>PILATES §</b> Ирина Иванова	<b>PILATES §</b> Ирина Иванова		
	Малый зал	<b>PILATES §</b> Ирина Иванова		<b>ЙОГА §</b> Наталья Ильина				
14:00	Большой зал							<b>TOTAL BODY</b> Мария Легошина
	Зал йоги							
15:00	Большой зал							
	Зал йоги							<b>МФР+STRETCH</b> Мария Легошина
16:00	Большой зал							
	Малый зал							
	Зал йоги		<b>PILATES §</b> Ирина Иванова		<b>PILATES §</b> Ирина Иванова			
17:00	Большой зал	<b>STEP-Press</b> Анастасия Силинская	<b>STRONG Nation™</b> Мария Легошина	<b>STEP-Legs</b> Анастасия Силинская		<b>STEP-interval</b> Анастасия Силинская		
	Малый зал				<b>CLASSIC AEROBIC</b> Наталья Королева			
	Зал йоги	<b>ss Йога +Гамак</b> Ильина Наталья	<b>PILATES §</b> Ирина Иванова		<b>PILATES §</b> Ирина Иванова	<b>ss Йога +Гамак</b> Ильина Наталья		
	Зал мини-групп							
18:00	Большой зал	<b>POWER VOD</b> Мария Легошина	<b>90-60-90</b> Диана Гудовских	<b>POWER VOD</b> Мария Легошина	<b>90-60-90</b> Диана Гудовских	<b>STRONG Nation™</b> Мария Легошина		
	Малый зал		<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева	<b>Антицеллюлит +Пресс</b> Екатерина Пименова				
	Зал йоги	<b>СДЕЛАЙ ТЕЛО §</b> Анастасия Силинская	<b>WELLNESS</b> Татьяна Феклистова	<b>ss Йога +Гамак</b> Ильина Наталья	<b>ЦИ ГУН</b> Татьяна Феклистова	<b>ZUMBA ®</b> Диана Гудовских		
	Зал мини-групп	<b>АКСИОША §</b> Наталья Королева		<b>СДЕЛАЙ ТЕЛО §</b> Анастасия Силинская	<b>АКСИОША §</b> Наталья Королева			
19:00	Большой зал	<b>FUNCTIONAL VOD</b> Мария Легошина	<b>ZUMBA ®</b> Диана Гудовских	<b>STEP</b> Диана Гудовских	<b>STRONG Nation™</b> Диана Гудовских			
	Зал йоги	<b>§ ШПАГАТ</b> Диана Гудовских	<b>МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ</b> Татьяна Феклистова	<b>Йога</b> Ильина Наталья	<b>«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»</b> Татьяна Феклистова	<b>§ ШПАГАТ</b> Диана Гудовских		
	Малый зал	<b>Total Body</b> Екатерина Пименова	<b>STRETH</b> Наталья Королева		<b>§ Восстановление после родов</b> Наталья Королева	<b>STRETH</b> Наталья Королева		
	Зал мини-групп							
20:00	Малый зал							
	Зал йоги							

<span style="background-color: #f4a460; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></span>	Платные тренировки по клиповым картам
<span style="background-color: #00bfff; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></span>	Wellness тренировки
<span style="background-color: #27ae60; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></span>	Программы для начального и среднего уровня подготовленности
<span style="background-color: #ff0000; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></span>	Программа для продвинутых
<span style="background-color: #ffff00; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></span>	Программы для детей

§§ Мини-группы за дополнительную плату § Занятия по клиповым картам