

## Расписание групповых программ «Аксцион Wellness» 1-7 июля 2024 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги		<b>STRETCHING VOD</b> Анастасия Силинская	<b>STRETCH</b> Олеся Гребнева	<b>STRETCHING VOD</b> Анастасия Силинская	<b>STRETCH</b> Олеся Гребнева		
08:00	Малый зал							
	Зал йоги							
09:00	Малый зал	<b>FUNCTIONAL LIGHT</b> Алина Башарова						
	Зал йоги	<b>FITNESS MAMA \$</b> Наталья Королева	<b>BODY AND MIND</b> Анастасия Силинская	<b>PILATES</b> Светлана Рассомахина	<b>BODY AND MIND</b> Анастасия Силинская	<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>POWER VOD</b> Наталья Королева	
	Малый зал		<b>TOTAL BODY</b> Екатерина Пименова		<b>FUNCTIONAL BURN</b> Екатерина Пименова			<b>FUNCTIONAL VOD</b> Анастасия Силинская
	Зал йоги	<b>ЙОГА АЙЕНГАРА</b> Луиза Шубина	<b>PILATES</b> Светлана Рассомахина	<b>ЙОГА АЙЕНГАРА</b> Луиза Шубина	<b>PILATES</b> Светлана Рассомахина	<b>STRETCH</b> Светлана Рассомахина		
11:00	Большой зал	<b>AERODANCE</b> Наталья Королева			<b>45/15</b> Диана Гудовских	<b>TOTAL BODY</b> Светлана Рассомахина		
	Малый зал	<b>STRETCHING VOD</b> Светлана Рассомахина		<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>STRETCHING VOD</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>МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ</b> Татьяна Феклистова	<b>BODYFLEX</b> Екатерина Пименова	
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						
14:00	Большой зал							
	Зал йоги							
15:00	Большой зал							
	Зал йоги							
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>BODY SCULPT</b> Алина Башарова	<b>STEP-Legs</b> Анастасия Силинская		<b>STEP-interval</b> Анастасия Силинская		
	Малый зал	<b>BACHATA DANCE</b> Дмитрий Пермяков		<b>BACHATA DANCE</b> Дмитрий Пермяков	<b>AERODANCE</b> Наталья Королева			
	Зал йоги	<b>\$ Йога +Гамак</b> Наталья Ильина	<b>PILATES \$</b> Ирина Иванова		<b>PILATES \$</b> Ирина Иванова			
	Зал мини-групп							
18:00	Большой зал	<b>FUNCTIONAL BURN</b> Екатерина Пименова	<b>CORE TRAINING</b> Диана Гудовских	<b>TOTAL BODY</b> Екатерина Пименова	<b>BODY TRAINING</b> Диана Гудовских	<b>ABS</b> Анастасия Силинская		
	Малый зал	<b>СДЕЛАЙ ТЕЛО \$</b> Анастасия Силинская	<b>STRETCH</b> Наталья Королева	<b>СДЕЛАЙ ТЕЛО \$</b> Анастасия Силинская	<b>АКСИОША \$</b> Наталья Королева			
	Зал йоги	<b>Йога</b> Наталья Ильина	<b>WELLNESS</b> Татьяна Феклистова	<b>\$ Йога +Гамак</b> Наталья Ильина	<b>ЦИ ГУН</b> Татьяна Феклистова	<b>ZUMBA ®</b> Диана Гудовских		
	Зал мини-групп	<b>АКСИОША \$</b> Наталья Королева						
19:00	Большой зал	<b>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</b> Екатерина Пименова	<b>ZUMBA ®</b> Диана Гудовских	<b>STEP</b> Диана Гудовских	<b>** STRONG Nation™</b> Диана Гудовских			
	Зал йоги	<b>\$ ШПАГАТ</b> Диана Гудовских	<b>МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ</b> Татьяна Феклистова	<b>Йога</b> Наталья Ильина	<b>«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»</b> Татьяна Феклистова	<b>\$ ШПАГАТ</b> Диана Гудовских		
	Малый зал		<b>ТАНЕЦ ЖИВОТА</b> Наталья Королева			<b>STRETCH</b> Наталья Королева		
	Зал мини-групп							
20:00	Малый зал			<b>\$ LADY'S DANCE</b> Диана Гудовских				
	Зал йоги	<b>\$ LADY'S DANCE</b> Диана Гудовских						

\$ - Занятия по клиповым картам за доп.плату, \*\* - тренировки для подготовленных клиентов.

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