Расписание групповых программ «Аксион Wellness» на Март 2020 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги	ЙОГА Александр Федоров						
07:30	Малый зал		Боди-балет Наталья Зарубей		Боди-балет Наталья Зарубей			
08:00	Малый зал	BODY FLEX Анна Смирнова				BODY FLEX Анна Смирнова		
	Зал йоги	ЖЕНСКИЙ ФИТНЕС $ Анна Анненкова	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС Мирослава Тасмаева	ЙОГА КУРУНТА $ Александра Обухова	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Мирослава Тасмаева	ЖЕНСКИЙ ФИТНЕС $ Анна Анненкова		
08:30	Зал мини-групп	МФР $ Александра Обухова				STRETCH $ Александра Обухова		
09:00	Большой зал							
	Малый зал			DEEP WORK Анна Смирнова				
	Зал йоги	PILATES Для беременных НАБОР группы $ Загребина Мария	PILATES Мирослава Тасмаева	ЙОГА Александра Обухова	PILATES Мирослава Тасмаева	PILATES Для беременных НАБОР группы $ Загребина Мария	ЙОГА Александр Федоров	
10:00	Большой зал	BODY LOW Диана Гудовских	FUNCTIONAL Диана Гудовских	STEP Диана Гудовских	INTERVAL Диана Гудовских	UPPER BODY Диана Гудовских		
	Малый зал			STRETCH Наталья Королева				
	Зал йоги	ЙОГА Александра Обухова	КАЛЛАНЕТИКА Анна Смирнова	Суставная гимнастика Татьяна Феклистова	КАЛЛАНЕТИКА Анна Смирнова	ЙОГА Александра Обухова	ГАМАКИ $ Загребина Мария	
11:00	Малый зал	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	
	Большой зал	STRETCH ШПАГАТ $ Диана Гудовских	90-60-90 Диана Гудовских	STRETCH ШПАГАТ $ Диана Гудовских	90-60-90 Диана Гудовских	STRETCH ШПАГАТ $ Диана Гудовских		
	Зал йоги	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	ЙОГА АЙЕНГАРА Шубина Луиза	Дыхательная гимнастика Татьяна Феклистова	ЙОГА АЙЕНГАРА Шубина Луиза	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова		
12:00	Зал мини-групп							
	Зал йоги	«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Татьяна Феклистова	DEEP STRETCH Диана Гудовских	«ЗДОРОВЫЕ НОГИ» Анненкова Анна	DEEP STRETCH Диана Гудовских	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова	Гибкая сила $ Анна Анненкова	
13:00	Зал йоги							
	Большой зал						BODY TRAINING Вера Петрова	
	Малый зал	PILATES $ Анна Смирнова		PILATES $ Анна Смирнова		PILATES $ Анна Смирнова		
14:00	Зал йоги						МФР+STRETH Вера Петрова	
	Малый зал							
	Большой зал							TOTAL BODY Мирослава Тасмаева
15:00	Зал йоги							STRETCH Мирослава Тасмаева
16:00	Большой зал							Футбольный Фрисайл $ Павел
	Малый зал							NO PROBLEM $ Мирослава Тасмаева
	Зал йоги							
17:00	Большой зал	DEEP WORK Анна Смирнова	Футбольный Фрисайл $ Павел	All Body Анна Смирнова				
	Малый зал	NO PROBLEM $ Мирослава Тасмаева	LADY'S DANCE Волкова Анастасия	NO PROBLEM $ Мирослава Тасмаева	ZUMBA Анастасия Волкова	NO PROBLEM $ Мирослава Тасмаева		Творческая группа LADY'S DANCE $ Волкова Анастасия
	Зал йоги		PILATES $ Мирослава Тасмаева		PILATES $ Мирослава Тасмаева			
	Зал мини-групп	TWERK $ Алсу		TWERK $ Алсу		TWERK $ Алсу		
18:00	Большой зал	BODY LOW Андрей Галанов	90-60-90 Диана Гудовских	UPPER BODY Андрей Галанов	90-60-90 Диана Гудовских	HIIT Мирослава Тасмаева	Футбольный Фрисайл $ Павел	
	Малый зал	СДЕЛАЙ ТЕЛО $ Алсу	ТАНЕЦ ЖИВОТА НатальяКоролева	СДЕЛАЙ ТЕЛО $ Алсу	Творческая группа LADY'S DANCE $ Волкова Анастасия	СДЕЛАЙ ТЕЛО $ Алсу		ZUMBA Анастасия Волкова
	Зал йоги	КАЛЛАНЕТИКА Мирослава Тасмаева	WELLNESS Татьяна Феклистова	КАЛЛАНЕТИКА Мирослава Тасмаева	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	STRETH Наталья Зарубей		
	Зал мини-групп	Детская гимнастика Наталья Королева		КАЛЛАНЕТИКА $ Мария Загребина	Детская гимнастика Наталья Королева			
19:00	Большой зал		FUNCTIONAL STEP Диана Гудовских		ABL Диана Гудовских			
	Зал йоги	МФР+STRETH Мирослава Тасмаева	МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова		«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	КАЛЛАНЕТИКА Мирослава Тасмаева		
	Малый зал	ТАНЕЦ ЖИВОТА НатальяКоролева	STRETH Волкова Анастасия	LADY'S DANCE Диана Гудовских	DANCE CLASS Наталья Королева			
	Зал мини-групп	TWERK $ Алсу		TWERK $ Алсу		TWERK $ Алсу		
20:00	Малый зал							
	Зал йоги							

Платные тренировки по клиповым картам

Wellness тренировки

Программы для начального и среднего уровня подготовленности

Программы для продвинутых

Программы для детей