



Расписание групповых программ «Аксион Wellness» Апрель 2023 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги	МФР Екатерина Иванова	STRETCHING VOD Анастасия Силинская	PILATES Екатерина Иванова	STRETCHING VOD Анастасия Силинская	МФР Екатерина Иванова		
08:00	Малый зал							
	Зал йоги							
09:00	Малый зал	FUNCTIONAL LIGHT Ирина Иванова				FUNCTIONAL LIGHT Ирина Иванова	RUSSIAN DANCE! Анастасия Королева	RUSSIAN DANCE! Анастасия Королева
	Зал йоги	FITNESS MAMA \$ Наталья Королева	PILATES Элина Щенина	PILATES Ирина Иванова	PILATES Элина Щенина	FITNESS MAMA \$ Наталья Королева		
10:00	Большой зал	BODY TRAINING Диана Гудовских		STEP Диана Гудовских		ZUMBA @ Диана Гудовских	BODY TRAINING Диана Гудовских	
	Малый зал	\$ «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Элина Щенина	TOTAL BODY Екатерина Пименова	ZUMBA @ Анастасия Силинская	Антицеллюлит +Пресс Екатерина Пименова			STRONG Nation™ Анастасия Силинская
	Зал йоги	ЙОГА АЙЕНГАРА Луиза Шубина	Хатха-Йога Евгения Бахмурина		Хатха-Йога Евгения Бахмурина	ЙОГА АЙЕНГАРА Луиза Шубина		PILATES Элина Щенина
11:00	Большой зал	11.30 \$ NO PROBLEM Ирина Иванова	STRONG Nation™ Диана Гудовских		45/15 Диана Гудовских	11.30 \$ NO PROBLEM Ирина Иванова		
	Малый зал	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	ZUMBA @ Анастасия Силинская
	Зал йоги	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова		\$ NO PROBLEM Ирина Иванова	\$ «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Элина Щенина	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	\$ LADY'S DANCE Диана Гудовских	МФР+STRETCH Элина Щенина
12:00	Большой зал							
	Малый зал						АКСИОНА \$ Наталья Королева	
	Зал йоги	«ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Татьяна Феклистова	STRETCH Диана Гудовских	STRETCH Наталья Королева	STRETCH Диана Гудовских	МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова	BODYFLEX Екатерина Пименова	
13:00	Зал йоги		PILATES \$ Ирина Иванова		PILATES \$ Ирина Иванова	PILATES \$ Ирина Иванова		
	Малый зал	PILATES \$ Ирина Иванова		12:55 ЙОГА \$ Наталья Ильина		12:55 ЙОГА \$ Наталья Ильина		
14:00	Большой зал							TOTAL BODY Мария Легошина
	Зал йоги							
15:00	Большой зал							
	Зал йоги							МФР+STRETCH Мария Легошина
16:00	Большой зал							
	Малый зал							
	Зал йоги		PILATES \$ Ирина Иванова		PILATES \$ Ирина Иванова			
17:00	Большой зал	STEP-Press Анастасия Силинская	STRONG Nation™ Мария Легошина	STEP-Legs Анастасия Силинская		STEP-interval Наталья Королева		
	Малый зал				CLASSIC AEROBIC Наталья Королева			
	Зал йоги	\$ Йога +Гамак Наталья Ильина	PILATES \$ Ирина Иванова	\$ Йога +Гамак Наталья Ильина	PILATES \$ Ирина Иванова	\$ Йога +Гамак Наталья Ильина		
	Зал мини-груп							
18:00	Большой зал	POWER VOD Мария Легошина	90-60-90 Диана Гудовских	FUNCTIONAL VOD Мария Легошина	90-60-90 Диана Гудовских	STRONG Nation™ Мария Легошина		
	Малый зал	СДЕЛАЙ ТЕЛО \$ Анастасия Силинская	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	Антицеллюлит +Пресс Екатерина Пименова				
	Зал йоги	Йога Наталья Ильина	WELLNESS Татьяна Феклистова	\$ Йога +Гамак Наталья Ильина	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	ZUMBA @ Диана Гудовских		
	Зал мини-груп	АКСИОНА \$ Наталья Королева		СДЕЛАЙ ТЕЛО \$ Анастасия Силинская	АКСИОНА \$ Наталья Королева			
19:00	Большой зал	FUNCTIONAL VOD Мария Легошина	ZUMBA @ Диана Гудовских	STEP Диана Гудовских	STRONG Nation™ Диана Гудовских			
	Зал йоги	\$ ШПАГАТ Диана Гудовских	МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова	Йога Наталья Ильина	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	\$ ШПАГАТ Диана Гудовских		
	Малый зал	TOTAL BODY Екатерина Пименова	STRETCH Наталья Королева			STRETCH Наталья Королева		
	Зал мини-груп							
20:00	Малый зал							
	Зал йоги	\$ LADY'S DANCE Диана Гудовских						

 Платные тренировки по клиповым картам

 Wellness тренировки

 Программы для начального и среднего уровня подготовленности

 Программа для продвинутых

 Программы для детей

\$ Занятия по клиповым картам