

Расписание групповых программ «Аксцион Wellness» Апрель 2024 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги		STRETCHING VOD Анастасия Силинская	STRETCH Олеся Гребнева	STRETCHING VOD Анастасия Силинская	STRETCH Олеся Гребнева		
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 S Наталья Королева	BODY AND MIND Анастасия Силинская	PILATES Ирина Иванова	BODY AND MIND Анастасия Силинская	FITNESS MAMA S Наталья Королева		
10:00	Большой зал	BODY TRAINING Диана Гудовских		STEP Диана Гудовских		ZUMBA ® Диана Гудовских	BODY TRAINING Наталья Королева	
	Малый зал		TOTAL BODY Екатерина Пименова		FUNCTIONAL BURN Екатерина Пименова			FUNCTIONAL VOD Анастасия Силинская
	Зал йоги	ЙОГА АЙЕНГАРА Луиза Шубина	PILATES Светлана Рассомахина	ЙОГА АЙЕНГАРА Луиза Шубина	PILATES Светлана Рассомахина	STRETCH Светлана Рассомахина		
11:00	Большой зал	AERODANCE Наталья Королева	** STRONG Nation™ Диана Гудовских		45/15 Диана Гудовских	TOTAL BODY Светлана Рассомахина		
	Малый зал	STRETCHING VOD Светлана Рассомахина		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	
	Зал йоги	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова		S NO PROBLEM Ирина Иванова		«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	STRETCH Алина Башарова	STRETCHING VOD Анастасия Силинская
12:00	Большой зал							
	Малый зал						АКСИОША S 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 S Ирина Иванова		PILATES S Ирина Иванова	PILATES S Ирина Иванова		
	Малый зал	PILATES S Ирина Иванова						
14:00	Большой зал							** INTERVAL Гребнева Олеся
	Зал йоги							
15:00	Большой зал							
	Зал йоги							STRETCH Олеся Гребнева
16:00	Большой зал							
	Малый зал							
	Зал йоги		PILATES S Ирина Иванова		PILATES S Ирина Иванова			
17:00	Большой зал	STEP-Press Анастасия Силинская	BODY SCULPT Алина Башарова	STEP-Legs Анастасия Силинская		STEP-interval Анастасия Силинская		
	Малый зал	BACHATA DANCE Дмитрий Пермяков		BACHATA DANCE Дмитрий Пермяков	AERODANCE Наталья Королева			
	Зал йоги	s Йога +Гамак Наталья Ильина	PILATES S Ирина Иванова		PILATES S Ирина Иванова	s Йога +Гамак Наталья Ильина		
	Зал мини-групп							
18:00	Большой зал	FUNCTIONAL BURN Екатерина Пименова	CORE TRAINING Диана Гудовских	TOTAL BODY Екатерина Пименова	BODY TRAINING Диана Гудовских	ABS Анастасия Силинская		
	Малый зал	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Анастасия Силинская	STRETCH Наталья Королева	СДЕЛАЙ ТЕЛО S Анастасия Силинская	АКСИОША S Наталья Королева			
	Зал йоги	Йога Наталья Ильина	WELLNESS Татьяна Феклистова	s Йога +Гамак Наталья Ильина	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	ZUMBA ® Диана Гудовских		
	Зал мини-групп	АКСИОША S Наталья Королева						
19:00	Большой зал	** INTERVAL Екатерина Пименова	ZUMBA ® Диана Гудовских	STEP Диана Гудовских	** STRONG Nation™ Диана Гудовских			
	Зал йоги	S ШПАГАТ Диана Гудовских	МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова	Йога Наталья Ильина	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	S ШПАГАТ Диана Гудовских		
	Малый зал		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева			STRETCH Наталья Королева		
	Зал мини-групп							
20:00	Малый зал			S LADY'S DANCE Диана Гудовских				
	Зал йоги	S LADY'S DANCE 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