

Расписание групповых программ «Акссион Wellness» Март 2024 года

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07:00	Зал йоги		STRETCHING VOD Анастасия Сидинская		STRETCHING VOD Анастасия Сидинская			
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	BODY AND MIND Анастасия Сидинская	PILATES Ирина Иванова	BODY AND MIND Анастасия Сидинская	FITNESS MAMA \$ 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 Сидинская
	Зал йоги	ЙОГА АЙЕНГАРА Луиза Шубина	PILATES Светлана Рассомахина	ЙОГА АЙЕНГАРА Луиза Шубина	PILATES Светлана Рассомахина	STRETCH Светлана Рассомахина		
11:00	Большой зал	STRETCHING VOD Светлана Рассомахина	** STRONG Nation™ Диана Гудовских		45/15 Диана Гудовских	TOTAL BODY Светлана Рассомахина		
	Малый зал	AERODANCE Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева	
	Зал йоги	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова		\$ NO PROBLEM Ирина Иванова		«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	STRETCH Алина Башарова	STRETCHING VOD Анастасия Сидинская
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						
14:00	Большой зал							**INTERVAL Дарья Лесникова
	Зал йоги							
15:00	Большой зал							
	Зал йоги							МФР+ STRETCH Дарья Лесникова
16:00	Большой зал							
	Малый зал							
	Зал йоги		PILATES \$ Ирина Иванова		PILATES \$ Ирина Иванова			
17:00	Большой зал	STEP-Press Анастасия Сидинская	BODY SCULPT Алина Башарова	STEP-Legs Анастасия Сидинская		STEP-interval Анастасия Сидинская		
	Малый зал	BACHATA DANCE Дмитрий Пермяков		BACHATA DANCE Дмитрий Пермяков	AERODANCE Наталья Королева			
	Зал йоги	\$ Йога +Гамак Наталья Ильина	PILATES \$ Ирина Иванова		PILATES \$ Ирина Иванова	\$ 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 Сидинская		
	Малый зал	СДЕЛАЙ ТЕЛО \$ Анастасия Сидинская	STRETCH Наталья Королева	СДЕЛАЙ ТЕЛО \$ Анастасия Сидинская				
	Зал йоги	Йога Наталья Ильина	WELLNESS Татьяна Феклистова	\$ Йога +Гамак Наталья Ильина	ЦИ ГУН Татьяна Феклистова	ZUMBA ® Диана Гудовских		
	Зал мини-групп	АКСИОНА \$ Наталья Королева			АКСИОНА \$ Наталья Королева			
19:00	Большой зал	** INTERVAL Дарья Лесникова	ZUMBA ® Диана Гудовских	STEP Диана Гудовских	** STRONG Nation™ Диана Гудовских			Платные тренировки по клиповым картам
	Зал йоги	\$ ШПАГАТ Диана Гудовских	МНОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ Татьяна Феклистова	Йога Наталья Ильина	«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» Татьяна Феклистова	\$ ШПАГАТ Диана Гудовских		Wellness тренировки
	Малый зал		ТАНЕЦ ЖИВОТА Наталья Королева			STRETCH Наталья Королева		Программы для начального и среднего уровня подготовленности
	Зал мини-групп							Программа для продвинутых
20:00	Малый зал							
	Зал йоги	\$ LADY'S DANCE Диана Гудовских						Программы для детей

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