

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ С 9 по 15 октября

Тел. +7 (495) 987 47 87

wg-fresh.ru

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	время
7:30	Yoga Ева, Студия Йоги				Yoga Ева, Студия Йоги			7:30
08:00	Aqua Pump Наталья	Pilates Pro Ева, Зал 2	Aqua Tabs Наталья	Pilates Pro Ева, Зал 2	Aqua Tabs Наталья			08:00
09:00		Interval Training Дарья, Зал 1		Functional Training Настя, Зал 1		Aqua Noodles Наталья		09:00
10:00	Pilates Анастасия, Зал 1		Pilates Ева, Зал 2		Pilates Анастасия, Зал 1		★ Functional Training Оксана, Студия Единоборств	10:00
	Aqua Tabs Наталья		Aqua Mix Наталья		Aqua Start Наталья	Aqua Start Наталья	Aqua Mix Наталья	
	Functional Training Анастасия, Зал 1	Low Body Power Дарья, Зал 1	Power Training Настя, Зал 1	Low Body Power Настя, Зал 1	Power Training Настя, Зал 1	Pilates Pro Дарья, Зал 2	Interval Training Алина, Зал 1	
11:00		Yoga Марина, Студия Йоги		Yoga Марина, Студия Йоги		Boxing Артем, Студия Единоборств		11:00
		Aqua Noodles Наталья		Aqua Pump Наталья				
	BODY BALANCE Анастасия, Зал 1	Pilates Дарья, Зал 1		Pilates Анастасия, Зал 1		Functional Training Дарья, Зал 1	Power Training Алина, Зал 1	
12:00			Prenatal Анастасия, Зал 2		Stretch Анастасия, Студия Йоги		Oriental Анастасия К. Зал 2	
			P Swimming Sport Анна	P Swimming Sport Анна		P Boxing Pro Сергей, Студия Единоборств		
13:00						Power Training Настя, Зал 1	Aqua Tabs Наталья	
		Yoga Prenatal Марина, Студия Йоги	Stretch Анастасия, Студия Йоги	Yoga Prenatal Марина, Студия Йоги	Aqua Prenatal Наталья		ABS Stretch Анастасия, Зал 1	
14:00					Aqua Noodles Наталья	ABS Stretch Настя, Зал 1	★ Dance Аиша, Зал 2	
							Stretch Анастасия, Студия Йоги	
18:00	Men Only Александр, Зал 1				Pilates Дарья, Зал 1			
	Pilates Дарья, Зал 2		Strong Spine Дарья, Зал 2				Ladys Fight Оксана, Студия Единоборств	
	Aqua Mix Наталья	Aqua Mix Наталья		Aqua Start Наталья				
18:30		P Boxing Pro Сергей, Студия Единоборств		P Boxing Pro Сергей, Студия Единоборств	P Boxing Pro Сергей, Студия Единоборств			
19:00	Functional Training Настя, Зал 1	Power Training Алина, Зал 1	Step Pro Дарья, Зал 1	Zumba @ Ольга П, Зал 1	Functional Training Настя, Зал 1		Grappling Андрей, Студия Единоборств	
	Step Pro Дарья, Зал 2		Functional Training Настя, Зал 2	Up Body Power Алина, Зал 2	Yoga Марина, Студия Йоги			
	Muay Thai Александр, Студия Единоборств	P СТУДИЯ ШПАГАТА Марина, Студия Йоги	Cross Fight Александр, Студия Единоборств		Muay Thai Александр, Студия Единоборств			
			Aqua INTENSIVE Наталья					
20:00	Power Training Алина, Зал 1	Zumba @ Ольга П, Зал 1	Low Body Power Алина, Зал 1	Interval Training Алина, Зал 1	Power Training Алина, Зал 1			
	ABS Stretch Настя, Зал 2	Interval Training Настя, Зал 2	Pilates Дарья, Зал 2	Dance Дима, Зал 2	Strong Spine Дарья, Зал 2			
	Yoga Марина, Студия Йоги		Yoga Марина, Студия Йоги					
	Cross Fight Александр, Студия Единоборств	Boxing Артем, Студия Единоборств	Grappling Андрей, Студия Единоборств	Boxing Артем, Студия Единоборств	Ladys Fight Оксана, Студия Единоборств			
		Aqua INTENSIVE Наталья		Aqua Tabs Наталья	Aqua Tabs Наталья			
21:00	MFR Stretch Дарья, Зал 2	★ Functional Training Артем, Студия Единоборств	Power Training Алина, Зал 1					
			Swimming Лиза					

Классы смешанного формата
Танцевальные классы
Бассейн

Силовые классы
Аэробные классы
Студия Единоборств

"Разум и Тело"
Стретчинг
Функциональный тренинг



Новые уроки

P платные студии

