


Расписание групповых программ Август '18

Время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Время	
7:30		09:30 Студия Balance Bums 30 Светлана		9:30 Студия Balance Core 30 Юля	Студия Balance Upper Body 45 Светлана			9:00	
9:00	Студия Balance Total Body 55 Светлана								
10:00	Студия Balance Stretching 30 Светлана	Студия Balance Pump 55 Ирина	Аqua 45 Светлана	Студия Balance Functional Training 55 Светлана	Студия Balance Total Body 55 Юля	Студия Balance Bums&Stretch 55 Светлана	Аqua 45 Светлана	10:30 Студия Balance Core 30 Анастасия	10:00
11:00	Студия Power Hatha Yoga & Pranayama 120 Юлия	Студия Balance Pilates Band 55 Ирина	Студия Balance Stretching 30 Ирина	11.30 Студия Balance Pilates Ball 55 Ирина			Студия Power Hot Yoga 90 Юлия	Студия Balance Step Interval 55 Анастасия	11:00
12:00						Студия Power Hatha Yoga 90 Юлия	Студия Balance Bums&Core 55 Ирина	Студия Balance Pilates MW 55 Анастасия	12:00
13:00							Студия Balance Stretching 45 Ирина		13:00
14:00								14:00	
15:00								15:00	
16:00								16:00	
17:00									
18:00	18:30 Студия Balance Bums 30 Юля	18:30 Студия Balance Core 30 Светлана	18:30 Студия Balance Tabata 30 Анастасия	Студия Balance Pilates Ball 55 Анастасия	Студия Balance Fit Ball & Flex 55 Юля	18:30 Студия Power Pilates MW 55 Ирина	8 (812) 335-22-14 PALACE BRIDGE WELLNESS CLUB www.pbwellnessclub vk.com/pbwellnessclub #pbwellnessclub Фитнес менеджер Рябкова Светлана svetlana.ryabkova@sok.fi		18:00
19:00	Студия Power Power 45 Даниил 19:30 Spinning 30 Юля	Студия Balance Zumba 55 Анастасия	Студия Balance Functional Training 55 Светлана	Студия Power Girya 45 Даниил	Студия Balance Pilates MW 55 Анастасия	Студия Power TAY-BO Юля	Студия Balance Pump 55 Юля	19:30 Студия Power Stretching 30 Ирина	19:00
20:00	Студия Balance Upper Body 45 Анастасия	Студия Balance Body Balance 55 Юля	Студия Power Hatha Yoga & Yoga Nidra 120 Юлия	Студия Balance Pump 55 Юля	Студия Power Stretching 30 Анастасия	Студия Power Hatha Yoga 120 Юлия	Студия Balance Bums&Core 55 Анастасия		20:00
21:00								21:00	

Balance Студия
 Power Студия
 Spinning Студия
 Virtual Classes
 SPA

*Мы заботимся о вашем здоровье и просим не пропускать разминку. Обращаем ваше внимание, что в случае опоздания более 5 минут инструктор оставляет за собой право отказать в посещении занятия.
 *** Мини-группа. Внимание занятия платные, оплата на ресепции клуба.