

Расписание групповых программ Декабрь '18

Студия Balance

Время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
9:00	Total Body 55 Светлана	Pump 55 Анастасия			Upper Body 45 Анастасия С		
9:30							
10:00	Stretching 30 Светлана		Functional Training 55 Анастасия	Total Body 55 Светлана	Lower Body 55 Анастасия С.		
10:30							Core 30 Анастасия С.
11:00		Pilates Band 55 Анастасия	Stretching 30 Марина				Step Interval 55 Анастасия С.
11:30			Pilates Ball 55 Марина				
12:00						Bums&Core 55 Юля	Pilates MW 55 Анастасия С.
13:00						Stretching 45 Юля	
18:00				Bums&Core 55 Юля	Fit Ball & Flex 55 Юля		
18:30	Bums 30 Анастасия	Core 30 Юля	Tabata 30 Анастасия				
19:00	Tae-bo Юля	Functional Training 55 Юля	Zumba 55 Анастасия	Functional Training 55 Светлана	Pump 55 Юля		
20:00	Total Body 55 Юля	Body Balance 55 Юля	Pilates MW 55 Анастасия	Tae-bo Юля	Stretching Марина		

Студия Combat

Время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
17.00						
18.00						
18.30						
19.00		БОКС Владимир		БОКС Владимир		
19.30						
20.00		БОКС 90 мин (мини-группа) Владимир		БОКС 90 мин (мини-группа) Владимир		

Студия Power

Время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
10:00	Йога-терапия позвоночника (ЛФК) (мини-группа) Юлия						
11:00	Hatha Yoga & Pranayama 120 Юлия			Stretching 55 Марина		Yoga Flow 90 Алексей	Yoga Flow 90 Алексей
12:00				Pilates MW 55 Марина	Yoga Flow 90 Алексей		
18:00	Body Ballet 55 Марина		Contemporary Марина	Йога-терапия позвоночника (ЛФК) (мини-группа) Юлия	Pilates MW 55 Анастасия		
19:00	Healthy spine Марина	Hatha Yoga & Pranayama 120 Юлия			FLAMENCO (мини-группа) Марина		
20:00			Stretching 55 Юля	Hatha Yoga 120 Юлия	Yoga Flow 90 Алексей		



Йога-терапия позвоночника (ЛФК)
это лечение и профилактика заболеваний позвоночника и суставов средствами йоги, с помощью асан и дыхательных упражнений. Это древнейшая система знаний о теле человека. Йога-терапия помогает эффективно справиться с проблемами спины: болями в спине, нарушениями осанки, межпозвоночными грыжами, протрузиями и т.д.

Бассейн

Время	Вторник	Суббота
10:00	AQUA Светлана	AQUA Анастасия С.

Студия Spinning

Время	Понедельник	Среда
19:00	Spinning 45 Анастасия	Spinning Marafon 55 Светлана

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУПП

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
	18.00 Балетная гимнастика (9-11 лет) Марина		19.00 Тхэквондо Елена
	19.00 Тхэквондо Елена		
ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	
17.00 Балетная гимнастика (9-11 лет) Марина	10.00 Тхэквондо Елена		

PALACE BRIDGE
WELLNESS CLUB