


Расписание групповых программ Октябрь '18

Время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Время				
7:30	Студия Power Good Morning Yoga 60*** Полина							9:00				
9:00	Студия Balance Total Body 55 Светлана	09:30 Студия Balance Bums 30 Светлана		Spinning 45 Юля	Студия Balance Upper Body 45 Юля							
10:00	Студия Balance Stretching 30 Светлана	Студия Balance Pump 55 Анастасия	Aqua 45 Светлана	Студия Balance Functional Training 55 Анастасия	Студия Power Hatha Yoga 60*** Юлия	Студия Balance Total Body 55 Юля	Студия Power Body Ballet 55 Марина	Студия Balance Lower Body 55 Юля	Aqua 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 Анастасия	Студия Balance Stretching 30 Марина	11.30 Студия Balance Pilates Ball 55 Марина	Студия Power Stretching 55 Марина			Студия Balance Contemporary Марина	Студия Power Hatha Yoga 90 Полина	Студия Balance Step Interval 55 Анастасия	11:00	
12:00	<p>Contemporary</p> <p>Contemporary основан на синтезе танцевальных стилей и техник 20 — начала 21 веков, прежде всего европейского и американского танца «модерн» и танца «постмодерн». Основой этих стилей является классический балет. Классический балет претерпел множество изменений в ходе модерна и постмодерна, постепенно изменяясь и освобождаясь от строгих рамок балета.</p> 			Студия Power Pilates MW 55 Марина	Студия Power Hatha Yoga 90 Полина	Студия Balance Bums&Core 55 Юля	Студия Balance Pilates MW 55 Анастасия	12:00				
13:00										13:00		
14:00											14:00	
15:00											15:00	
16:00											16:00	
17:00												
18:00	18:30 Студия Balance Bums 30 Анастасия	Студия Power Body Ballet 55 Марина	18:30 Студия Balance Core 30 Юля	18:30 Студия Balance Tabata 30 Анастасия	Студия Balance Contemporary Марина	Студия Balance Aerobics Светлана	Студия Balance Fit Ball & Flex 55 Юля	Студия Power Pilates MW 55 Анастасия	<p align="center">8 (812) 335-22-14</p> <p align="center">PALACE BRIDGE WELLNESS CLUB</p> <p align="center">www.pbwellnessclub vk.com/pbwellnessclub #pbwellnessclub</p> <p align="center">Фитнес менеджер Рябкова Светлана svetlana.ryabkova@sok.fi</p>		18:00	
19:00	Студия Balance Tae-bo Юля	Студия Power Healthy spine Марина	Студия Balance Functional Training 55 Юля	Студия Power Dynamics Fit Светлана	Spinning Marafon 55 Юля	Студия Balance Functional Training 55 Светлана	Студия Power Tae-bo Юля	Студия Balance Pump 55 Юля			Студия Power МИНИ ГРУППА*** МАМЕНКО Марина	19:00
	Spinning 45 Анастасия		Студия Power Hatha Yoga&Yoga Nidra 120 Юлия	Студия Balance Zumba 55 Анастасия								
20:00	Студия Balance Total Body 55 Юля	Студия Balance Body Balance 55 Юля		Студия Balance Pilates MW 55 Анастасия	Студия Power Stretching 55 Юля	Студия Balance Bums&Core 55 Юля	Студия Power Hatha Yoga 120 Юлия	Студия Power Stretching 55 Марина				20:00
21:00										21:00		

Balance Студия Power Студия Spinning Студия SPA Virtual Classes

*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 рецепции клуба.