PALACE BRIDGE WELLNESS CLUB

8 (812) 335-22-14

Фитнес менеджер, Рябкова Светлана **svetlana.ryabkova@sok.fi**
www. Pbwellnessclub vk.com/pbwellnessclub #pbwellnessclub

Расписание групповых программ ИЮНЬ

Студия Balance

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
9:00	**Total Body 55** Светлана						
9:30							
10:00	**Stretching 30** Светлана		**Functional Training 55** Анастасия С.	**Total Body 55** Светлана	**Lower Body 55** Светлана		
10:30							
11:00		**Pilates 55** Анастасия Р.	**Stretching 30** Анастасия С.		**Core 30** Светлана		**Total Body 55** Анастасия С.
11:30			**Pilates 55** Анастасия С.				
12:00						**Bums&Core 55** Юля	**Pilates 55** Анастасия С.
13:00						**Stretching 45** Юля	
18:00							
18:30	**Bums 30** Анастасия Р	**Core 30** Юля	**Tabata 30** Анастасия Р.				
19:00	**Tae-bo 55** Юля	**Functional Training 55** Юля	**Zumba 55** Анастасия Р.	**Total Body 55** Анастасия Р.	**Pump 55** Юля		
20:00	**Total Body 55** Юля	**Body Balance 55** Юля	**Pilates 55** Анастасия Р.	**Bums&Core 55** Анастасия Р.	**Stretching 55** Юля		

Студия Power

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	**Hatha Yoga 120** Юлия						
11:00				**Stretching 55** Анастасия С.			**Yoga Flow 90** Алексей
12:00				**Pilates 55** Анастасия С.	**Yoga Flow 90** Алексей	**Yoga Flow 90** Алексей	
17:00							
18:00	**Healthy spine 55** Юлия				**Pilates 55** Анастасия Р.		
19:00	**Facial Yoga 30** (мини-группа) Юлия	**Hatha Yoga 120** Юлия	**Body Ballet 55** Анастасия Б.	**Hatha Yoga 120** Юлия			
20:00			**Stretching 55** Анастасия Б.				

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 Spinning

Время	Понедельник	Среда
19:00	**Spinning 45** Анастасия Р.	**Spinning Marafon 55** Юля

Бассейн

Время	Вторник	Суббота
10:00	**AQUA** Анастасия Р.	**AQUA** Светлана

*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.