

Расписание групповых программ ДЕКАБРЬ

Время	Понедельник / Monday		Вторник / Tuesday		Среда / Wednesday		Четверг / Thursday		Пятница / Friday		Суббота / Saturday		Воскресенье / Sunday	
9:00					BALANCE Functional Training 55 Анна Д.									
10:00	BALANCE Total Body 55 Александра	POWER Hatha Yoga 90 Юлия	BALANCE ABS & Lower Body 55 Мария		BALANCE Stretching 55 Анна Д.	POWER Hatha Yoga 90 Анна Х.	BALANCE Total Body 55 Мария		BALANCE FitBall 55 Анна Д.		BALANCE Bums&Core 55 Александра		BALANCE Total Body 55 Анна Д.	
11:00	BALANCE Stretching 30 Александра		BALANCE Pilates 55 Мария				BALANCE Pilates 55 Мария		BALANCE Pilates 55 Анна Д.		BALANCE Stretching 55 Александра	POWER Yoga Flow 90 Алексей	BALANCE Stretching 55 Анна Д.	POWER Yoga Flow 90 Алексей
11:30														
12:30														
13:00														
16:30														
17:30														
18:00														
18:30	BALANCE Healthy spine 55 Виктория	POWER Bums 30 Анастасия	BALANCE Upper Body 45 Александра		BALANCE Tabata 30 Анастасия	POWER Stretching 30 Виктория	BALANCE Lower Body 55 Александра <i>кроме 31.12</i>							
19:00		SPINNING 45 Анастасия		POWER Hatha Yoga 90 Юлия	BALANCE Zumba 55 Анастасия	POWER Yoga Flow 90 Алексей		POWER Hatha Yoga 120 Анна Х. <i>кроме 31.12</i>	BALANCE Total Body 55 Анастасия	POWER Hatha Yoga 120 Анна Х.				
19:30	BALANCE Body Sculpt 55 Виктория		BALANCE Lower Body 55 Александра			19:00 SPINNING 45 Виктория	BALANCE Upper Body 45 Александра <i>кроме 31.12</i>							
20:00				BALANCE Pilates 55 Виктория										
20:30			BALANCE Stretching 30 Александра			BALANCE Stretching 30 Александра <i>кроме 31.12</i>								

PALACE BRIDGE
WELLNESS CLUB

Balance Студия Power Студия Spinning Студия 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.