

**Расписание групповых программ Май'18**

Время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Время			
9:00	Студия Power <b>Total Body 55</b> Яна	09:30 Студия Power <b>Tabata 30</b> Яна	Студия Balance Virtual Dance	9:30 Студия Power <b>Core 30</b> Яна	Студия Power <b>Upper Body 45</b> Артём			9:00			
10:00	Студия Power <b>Stretching 30</b> Яна	Студия Balance <b>Pump 55</b> Яна	Аqua 45 Олеся	Студия Balance <b>Functional Training 55</b> Олеся	10:30 Студия Mind&Body <b>Art of Yoga 60**</b> Юлия	Студия Balance <b>Total Body 55</b> Олеся	Студия Balance <b>Bums&amp;Stretch 55</b> Артём	Аqua 45 Олеся	Virtual Spinning	10:30 Студия Power <b>Core 30</b> Олеся	10:00
11:00	Студия Mind&Body <b>Hatha Yoga &amp; Pranayama 120</b> Юлия	Студия Balance Virtual Core	Студия Balance <b>Spinning 30</b> Максим	11:30 Студия Power <b>Stretching 30</b> Максим	Студия Mind&Body <b>Pilates MW 55</b> Яна	Студия Balance Virtual Dance	Студия Mind&Body <b>Hot Yoga 90</b> Полина	Студия Power <b>Step 55</b> Олеся			11:00
12:00	Virtual Spinning	Студия Mind&Body <b>Pilates Band 55</b> Олеся	Студия Balance <b>Pilates Ball 55</b> Олеся	Virtual Spinning	Студия Mind&Body <b>Hatha Yoga 90</b> Полина	Студия Balance <b>Bums&amp;Core 55</b> Олеся	Студия Balance <b>Pilates MW 55</b> Кристина				12:00
13:00	Студия Balance Virtual Core	Студия Balance Virtual Bums	Студия Balance Virtual Dance	Студия Balance Virtual Stretching	Студия Balance <b>Dinamic Stretch 45</b> Олеся						13:00
14:00						Студия Balance Virtual Dance	Студия Balance Virtual Stretching				14:00
15:00	Студия Balance Virtual Dance	Студия Balance Virtual Stretching	Студия Balance Virtual Core	Студия Balance Virtual Bums	Студия Balance Virtual Stretching	Студия Balance Virtual Core	Студия Balance Virtual Bums				15:00
16:00						Студия Balance Virtual Stretching	Virtual Spinning				16:00
17:00	Студия Balance Virtual Bums	Студия Balance Virtual Dance	Студия Balance Virtual Bums	Студия Balance Virtual Dance	Студия Balance Virtual Bums	Студия Mind&Body <b>Yoga Nidra 90***</b> Полина					17:00
18:00	18:30 Студия Balance <b>Bums 30</b> Анастасия	18:30 Студия Power <b>Core 30</b> Анастасия	18:30 Студия Balance <b>Tabata 30</b> Яна / Анастасия	Студия Balance <b>Pilates Ball 55</b> Яна	Студия Balance <b>Fit Ball &amp; Flex 55</b> Анастасия	18:30 Студия Mind&Body <b>Pilates MW 55</b> Кристина	<b>Фитнес-менеджер / Fitness Manager</b> Терек Яна / Terek Yana mail: Yana.Terek@sok.fi  <b>8 (812) 335-22-14</b>  PALACE BRIDGE <b>WELLNESS CLUB</b>  www.pbwellnessclub vk.com/pbwellnessclub #pbwellnessclub				18:00
19:00	Студия Power <b>Power 45</b> Даниил	Студия Balance <b>Zumba 55</b> Анастасия	Студия Balance <b>Functional Training 55</b> Анастасия	Студия Mind&Body <b>Pilates MW 55</b> Олеся	Студия Balance <b>Girya 45</b> Даниил	19:30 Студия Mind&Body <b>Stretching 30</b> Кристина					19:00
20:00	Студия Balance <b>Upper Body 45</b> Анастасия	Студия Balance <b>Body Balance 55</b> Анастасия	Студия Mind&Body <b>Hatha Yoga Nidra 120</b> Юлия	Студия Balance <b>Pump 55</b> Олеся / Илья	Студия Power <b>Stretching 30</b> Анастасия	Студия Mind&Body <b>Hatha Yoga 120</b> Юлия				Студия Balance <b>Bums&amp;Core 55</b> Олеся	
21:00	Студия Balance Virtual Core	Virtual Spinning	Студия Balance Virtual Stretching	Virtual Spinning							21:00

Balance Студия    
 Power Студия    
 Spinning Студия    
 Mind&Body Студия (3 этаж)    
 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.