

Расписание групповых программ 11.03 - 17.03

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.	Total Body 55 Анастасия С.			
19:00	Tae-bo 55 Юля	Functional Training 55 Юля	Zumba 55 Анастасия Р.		Pump 55 Юля		
20:00	Total Body 55 Юля	Body Balance 55 Юля	Pilates 55 Анастасия Р.	Bums&Core 55 Анастасия С.	Stretching 55 Юля		

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 Анастасия С.			Yoga Flow 90 Алексей
12:00				Pilates 55 Анастасия С.	Yoga Flow 90 Алексей	Yoga Flow 90 Алексей	
17:00							
18:00	Body Ballet 55 Анастасия Б.				Pilates 55 Анастасия		
19:00	Healthy spine 55 Юлия С.	Hatha Yoga & Pranayama 120 Юлия	#reFORMA				
20:00			Stretching 55 Светлана	Hatha Yoga 120 Юлия	#reFORMA		

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	Четверг
19:00	Spinning 45 Анастасия Р.	Spinning Marafon 55 Юля	Spinning 45 Светлана

Бассейн

Время	Вторник	Суббота
10:00	AQUA Анастасия Р.	AQUA Юля

РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ ГРУПП

Вторник	Четверг	Суббота
19.00 Тхэквондо Елена	19.00 Тхэквондо Елена	10.00 Тхэквондо Елена

PALACE BRIDGE
WELLNESS CLUB

*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.

