

СТУДИЯ ЙОГИ&ПИЛАТЕС

понедельник 5.11	вторник 6.11	среда 7.11	четверг 8.11	пятница 9.11	суббота 10.11	воскресенье 11.11
10:00 YOGA VINYASA "СНИЖЕНИЕ ВЕСА" АНАСТАСИЯ ДАНИЛЕНКО AG	12:00 PILATES "МОБИЛИЗАЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА" ЕЛЕНА ЮЛОВА PL	10:00 YOGA "ЗДОРОВАЯ СПИНА" ЗДОРОВЫЕ КОЛЕНИ! НАТАЛЬЯ КОЧЕРГИНА PL	10:00 ANTIGRAVITY "ПРОПРИОРИЦЕПТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА. РАБОТА С МЫШЦАМИ СТАБИЛИЗАТОРАМИ!" АЛСУ АРУСТАМОВА AG	11:30 PILATES "ОСАНКА И РАЗГИБАНИЯ!" ЕЛЕНА ЮЛОВА AG	10:30 ANTIGRAVITY "ЗДОРОВАЯ СПИНА" АНАСТАСИЯ ДАНИЛЕНКО AG	
11:30 ANTIGRAVITY "BACK RELAX" АНАСТАСИЯ ДАНИЛЕНКО AG		11:00 PILATES "МОБИЛИЗАЦИЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ!" НАТАЛЬЯ КОЧЕРГИНА PL	11:00 YOGA НАТНА "ВЫРАВНИВАНИЕ! СООСНОСТЬ СУСТАВОВ!" ЕЛЕНА ЮЛОВА AG	12:30 ANTIGRAVITY "МОБИЛИЗАЦИЯ СУСТАВОВ!" ЕЛЕНА ЮЛОВА AG	11:00 YOGA VINYASA "РАСКРЫТИЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ" АНАСТАСИЯ ДАНИЛЕНКО PL	
				13:00 MFR+STRETCHING "СНЯТИЕ СПАЗМОВ С МЫШЦ СПИНЫ!" АНТОНИНА ПОДОЛЬСКАЯ PL	13:00 YOGA "ЗДОРОВАЯ СПИНА" НОРМАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ! НАТАЛЬЯ КУЛАКОВА PL	

ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ НА ОСЕНЬ:

1. ОСАНКА
2. ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ
3. СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Обратите внимание на тему каждого занятия.

ВЫШЛА "ГАЗЕТА" СТУДИИ ЙОГИ И ПИЛАТЕС!

Читайте статьи преподавателей Студии Йоги и Пилатес, а так же интересные новости.

Газету можно найти в электронном виде в соц.сетях и в печатном виде на рецепции клуба.

19:00 YOGA НАТНА "ТЫ И ТВОЯ ОСАНКА" АННА КАРМАНОВА AG	19:00 YOGA VINYASA "МОБИЛЬНЫЕ СУСТАВЫ - ЗДОРОВОЕ ТЕЛО!" АНАСТАСИЯ ДАНИЛЕНКО PL	19:00 YOGA "ЗДОРОВАЯ СПИНА" СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА! ЕЛЕНА ЮЛОВА AG		18:00 YOGA "ЗДОРОВАЯ СПИНА" ЗДОРОВЫЕ КОЛЕНИ! НАТАЛЬЯ КОЧЕРГИНА AG		
20:00 YOGA "ЗДОРОВАЯ СПИНА" РАБОТАЕМ С КОЛЕНЯМИ! НАТАЛЬЯ КУЛАКОВА PL		20:00 ANTIGRAVITY "ДЕКОМПРЕССИЯ И ОСАНКА!" АНАСТАСИЯ ДАНИЛЕНКО AG	20:00 YOGA "ЗДОРОВАЯ СПИНА" ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС И ГРУДНОЙ ОТДЕЛ! НАТАЛЬЯ КУЛАКОВА PL	19:00 PILATES "МОБИЛИЗАЦИЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ!" НАТАЛЬЯ КОЧЕРГИНА PL		
20:30 ANTIGRAVITY SUSPENSION "СНИЖЕНИЕ ВЕСА - ЛЕГКО!" АЛСУ АРУСТАМОВА AG				20:00 ANTIGRAVITY PRO "СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ВЕСА" АНАСТАСИЯ ДАНИЛЕНКО AG		