



VILLA CASTALIA  
Wellness & SPA

## Расписание групповых занятий

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	
		Пилатес Ксения		Пилатес Ксения		
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	
Core training Владимир	Аква-аэробика Владимир	АВ Владимир	Аква-аэробика Настя/Юля/Вова	Core training Владимир	Йога Андрей	
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	
Pilates Тамара	Trekking Владимир	Stretching Тамара	Trekking Владимир	Pilates Тамара		
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
	Растяжка Ксения		Растяжка Ксения		Растяжка Ксения	Аква-шейпинг Анастасия
		16:00		16:00	16:00	16:00
		Настольный теннис Артем		Настольный теннис Артем	Trekking Владимир	Power mix & stretching Мария
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
Crossfit Илья		Crossfit Илья		Crossfit Илья	Core training Владимир	Спортивная борьба Виталий
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
Bikini-class Тамара	Хатха-Йога Лиана	Плоский живот Живот Тамара	Хатха-Йога Лиана	Bikini-class Тамара	АВ Владимир	
АВ Владимир	Дэнс Микс Виолетта	Кикбоксинг Илья	Дэнс Микс Виолетта	Кикбоксинг Илья		
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
Power mix & stretching Мария	Силовой Микс Виолетта	Power mix & stretching Мария	Силовой Микс Виолетта	Спортивная борьба Виталий		
Аква-Аэробика Юлия	Аква-шейпинг Анастасия	Аква-Аэробика Юлия	Аква-шейпинг Анастасия	Аква-Аэробика Юлия		
	Functional Тренинг Ирина		Functional Тренинг Ирина			
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
Стретчинг Юлия	Pilates Ирина	Стретчинг Юлия	Pilates Ирина	Стретчинг Юлия		
Спортивная борьба Виталий				Спортивная борьба Виталий		