

23:45



23:46



18 мая 2020 г. 12:39 PM



Ребята, тренировки вместе с нами уже на этой неделе 🤗

ТРЕНИРОВКИ

РАСПИСАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

	ДЕНЬ / ТРЕНЕР	ВРЕМЯ	ВЗЯТЬ
ВТОРНИК	Толстова Кристина "Пилатес для начинающих" @kristinat_s	16:00/45 минут	Коврик для фитнеса вода
СРЕДА	Чернова Анна "Тренировка ног и ягодич" @aaa_chernova	16:00/45 минут	Коврик для фитнеса вода
ЧЕТВЕРГ	Алексеев Михаил "Функциональная тренировка" @mishaflexx	16:00/45 минут	Коврик для фитнеса вода
ПЯТНИЦА	Николаева Анастасия "Круговая тренировка" @anastasiya_nikolayeva	16:00/45 минут	Коврик для фитнеса вода



24 мая 2020 г. 6:58 PM



вас ждёт очень продуктивная неделя 🤗👍
дорогие друзья, также для Вашего удобства мы приняли решение, проводить тренировки на нашем аккаунте 😊
Увидимся завтра на тренировке в 16:00 🤗👍

ТРЕНИРОВКИ

РАСПИСАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

[@FITNESS_ACADEMY_KZN](#)

ПОНЕДЕЛЬНИК 16:00 Алексеев Михаил "Круговая тренировка.Fullbody" 45 минут
ВТОРНИК 10:00 Алексеев Михаил "Утренняя зарядка" 25 минут
ВТОРНИК 16:00 Толстова Кристина "Пилатес. Дыхание и контроль" 45 минут
СРЕДА 10:00 Чернова Анна "Утренняя зарядка" 20 минут
СРЕДА 16:00 Чернова Анна "Пресс, руки, спина - тренировка твоя!" 45 минут
ЧЕТВЕРГ 10:00 Николаева Анастасия "Утренняя зарядка!" 20 минут
СУББОТА 10:00 Толстова Кристина "Дыхательная гимнастика!" 20 минут



Поделиться



Выделить



Ещё



Поделиться



Выделить



Ещё

23:47



7 июня 2020 г. 2:24 PM



уже готово расписание на неделю 😊 будь в форме с нами 🙌

ТРЕНИРОВКИ

РАСПИСАНИЕ НА НЕДЕЛЮ 08.06-14.06

ПОНЕДЕЛЬНИК 10:00

Калаев Евгений
"Утренняя зарядка" 20 минут

ПОНЕДЕЛЬНИК 16:00

Калаев Евгений
"Силовая тренировка" 45 минут

ВТОРНИК 10:00

Алексеев Михаил
"Утренняя зарядка" 20 минут

ВТОРНИК 16:00

Толстова Кристина
"Пилатес" 45 минут

СРЕДА 10:00

Чернова Анна
"Утренняя зарядка" 20 минут

СРЕДА 16:00

Алексеев Михаил
"Функциональная тренировка" 45 минут

ЧЕТВЕРГ 10:00

Алексеев Михаил
"Утренняя зарядка!" 40 минут

ПЯТНИЦА 10:00

Толстова Кристина
"Зарядка-растяжка" 20 минут

СУББОТА 10:00

Николаева Анастасия
"Суставная гимнастика" 20 минут

@FITNESS_ACADEMY_KZN

23:46



31 мая 2020 г. 5:44 PM



**а вот и новое расписание 😍
тренируйся с нами совершенно бесплатно!**

ТРЕНИРОВКИ

РАСПИСАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

ВТОРНИК 10:00

Алексеев Михаил
"Утренняя зарядка" 20 минут

ВТОРНИК 16:00

Калаев Евгений
"День бёрпи" 45 минут

СРЕДА 10:00

Толстова Кристина
"Дыхательная гимнастика" 20 минут

СРЕДА 16:00

Алексеев Михаил
"Интервальная тренировка" 45 минут

ЧЕТВЕРГ 10:00

Чернова Анна
"Утренняя зарядка" 20 минут

ЧЕТВЕРГ 16:00

Чернова Анна
"Тренировка Fullbody" 45 минут

ПЯТНИЦА 16:00

Николаева Анастасия
"Пресс, гори!" 40 минут

СУББОТА 10:00

Николаева Анастасия
"Утренняя зарядка" 20 минут

СУББОТА 14:00

Толстова Кристина
"Пилатес" 45 минут

@FITNESS_ACADEMY_KZN

