

20:21

LTE



13 сентября 2020 г. 7:52 PM



Fitness Academy

14.09 - 20.09

Понедельник 6:30 утра
Михаил Алексеев, Анна Чернова
«Утренняя зарядка»

ВТОРНИК 19:00
МИХАИЛ АЛЕКСЕЕВ
«ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА»

Среда 6:30
Михаил Алексеев
«Утренняя зарядка»

Четверг
Кристина Толстова, Сулейман Нурулов
«Утренняя зарядка»

Пятница 6:30 утра
Евгений Калаев
«Утренняя зарядка»

Поделиться Выделить Ещё

20:22

LTE



22 сентября 2020 г. 9:56 AM



Расписание FITNES ACADEMY PROJECT

Дорогие друзья, сегодняшняя тренировка по техническим причинам отменяется. Ждём вас завтра в 18:30! Хорошего дня!

Среда 18:30
Пилатес (при себе иметь коврик для фитнеса)
Толстова Кристина

Четверг 6:30 утра
Утренняя зарядка
Нурулов Сулейман

Пятница 6:30 утра
Утренняя зарядка
Калаев Евгений

Суббота 16:00
«День прессы» (тренировка на пресс)
Чероева Анна

Поделиться Выделить Ещё

20:23

LTE

РАСПИСАНИЕ ГОТОВО 😊

Расписание FITNES ACADEMY PROJECT

Вторник 19:00
Функциональная тренировка
Калаев Евгений

СРЕДА 19:00
"AFAP ТЕСТ" - ТРЕНИРОВКА В СТИЛЕ КРОССФИТ
АЛЕКСЕЕВ МИХАИЛ

Четверг 17:30
Пилатес. Растяжка
Толстова Кристина

Суббота 17:00
Функциональная тренировка на все тело
Чернова Анна

ОТПРАВЛЯЙТЕ ЛЮБУЮ РЕАКЦИЮ, ЕСЛИ БУДЕТЕ ПОСЕЩАТЬ ТРЕНИРОВКИ 🙏😊

Поделиться Выделить Ещё

20:24

LTE



18 октября 2020 г. 11:06 PM



Расписание с 19.10 по 25.10

FITNES ACADEMY PROJECT

Понедельник (19.10) 20:15
Интервальная тренировка
Алексеев Михаил

Вторник (20.10) 19:00
Силовая тренировка на ноги и ягодицы
Чернова Анна

Пятница (23.10) 19:00
Круговая тренировка
Пушкин Никита

Воскресенье (25.10) 12:00
Пилатес
Толстова Кристина

Поделиться Выделить Ещё

20:25



26 октября 2020 г. 4:10 PM



Расписание на неделю уже готово! 🥰💪

Расписание с 26.10 по 01.11 **FITNES ACADEMY PROJECT**

- Среда (28.10) 19:00
Функциональная тренировка
Алексеев Михаил
- Четверг (29.10) 19:00
День прессы
Чернова Анна
- Пятница (30.10) 19:00
Full Body
Пушкин Никита
- Воскресенье (01.11) 12:00
Пилатес
Толстова Кристина

Открыта запись на тренировки
Максимальное количество - 6 человек



20:25



15 ноября 2020 г. 7:00 PM



Расписание на неделю готово
Скорее присоединяйтесь к нам 💪❤

Расписание с 16.11 по 22.11 **FITNES ACADEMY PROJECT**

- Понедельник (16.11) 19:00
ABS: качаем кубики
Алексеев Михаил [@mishaflexx](#)
- Среда (18.11) 19:30 [@zheniakalaev](#)
Функциональная тренировка
Калаев Евгений
- Пятница (20.11) 19:00 [@npushckin](#)
Название: секрет для Вас :)
Пушкин Никита
- Суббота (21.11) 19:30 [@aaa_chernovaa](#)
Силовая тренировка на спину и пресс
Чернова Анна
- Воскресенье (22.11) 10:00 [@kristinat_s](#)
Пилатес. Правильное дыхание
Толстова Кристина



20:26



23 ноября 2020 г. 10:52 AM



Врывайся в новую неделю продуктивно!
Присоединяйся к нам на тренировки 🥰💪

Расписание с 23.11 по 29.11 **FITNES ACADEMY PROJECT**

- Понедельник (23.11) 18:00
Функциональная тренировка
Алексеев Михаил [@mishaflexx](#)
- Вторник (24.11) 18:00
Пилатес. Дыхательная гимнастика
Толстова Кристина [@kristinat_s](#)
- Среда (25.11) 19:00
Название: секрет для Вас :)
Чернова Анна [@aaa_chernovaa](#)
- Пятница (27.11) 19:00
Название: секрет для Вас :)
Пушкин Никита [@npushckin](#)

Чтобы записаться пришли своё ФИО в Директ 🥰



20:26

LTE

20:26

LTE

20:27

LTE

30 ноября 2020 г. 5:15 PM



Уже готово расписание на эту неделю 🥰💪
!! Помните, что у нас действуют ограничения
6 человек на тренировке !!

Расписание
с 30.11 по 06.12

FITNESS ACADEMY PROJECT

- Понедельник (30.11) 19:30
Функциональная тренировка
Калаев Евгений
- Вторник (01.12) 19:30
Тренировка ягодич и пресса «BUMS»
Алексеев Михаил
- Среда (02.12) 14:00
Тренировка на пресс и спину
Чернова Анна
- Четверг (03.12) 18:00
Растяжка
Толстова Кристина
- Пятница (04.12) 14:00
Тренировка в планке
Пушкин Никита

Чтобы записаться, необходимо прислать своё
ФИО нам в Директ 🥰❤️

Поделиться Выделить Ещё

6 декабря 2020 г. 5:23 PM



Расписание
с 7.12 по 13.12

FITNESS ACADEMY PROJECT

- Понедельник (07.12) 18:00
Интервальная тренировка
Алексеев Михаил @mishaflexx
- Вторник (08.12) 19:00
Название: секрет для Вас :)
Калаев Евгений @zheniakalaev
- Среда (09.12) 14:00
Силовая жиросжигающая тренировка
Пушкин Никита @npushckin
- Четверг (10.12) 19:30
Интервальная тренировка на все тело
Чернова Анна @aaa_chernovaa
- Воскресенье (13.12) 11:00
Пилатес. Растяжка
Толстова Кристина @kristinat_s

Поделиться Выделить Ещё

13 декабря 2020 г. 6:45 PM



Расписание на неделю уже готово! ✓
Для того, чтобы записаться, необходимо
написать нам в Директ 😊

Расписание
с 14.12 по 20.12

FITNESS ACADEMY PROJECT

- Понедельник (14.12) 18:30
функциональная тренировка в парах
Алексеев Михаил @mishaflexx
- Вторник (15.12) 19:30
Круговая тренировка
Калаев Евгений @zheniakalaev
- Среда (16.12) 19:00
Тренировка в планке
Пушкин Никита @npushckin
- Пятница (18.12) 18:30
Круговая тренировка Fullbody
Чернова Анна @aaa_chernovaa
- Воскресенье (20.12) 11:00
Пилатес
Толстова Кристина @kristinat_s

Поделиться Актуальное Ещё