

GAM CLUB

schedule

14 10:00 — ПРИВЕТСТВЕННАЯ ONLINE-ВСТРЕЧА С МАШЕЙ

15 07:00 — ТРЕНИРОВКА ПО ПИЛАТЕСУ С НАТАШЕЙ
07:30 — УРОК ПО МИОФАСЦИАЛЬНОМУ МАССАЖУ
19:00 — ЛЕКЦИЯ “МАГИЯ ВЕЧЕРА”

16 07:00 — ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА С АНДРЕЕМ
07:30 — ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА С ОКСАНОЙ
19:00 — ЛЕКЦИЯ “ПРАКТИКИ ПИСЬМА ДЛЯ ЯСНОСТИ И ОПОРЫ”

17 07:00 — ЙОГА С ОКСАНОЙ
07:30 — ТЕХНИКА ВАКУУМА ЖИВОТА С НАТАШЕЙ
19:00 — ЛЕКЦИЯ ОТ НУТРИЦИОЛОГА ЛИЗЫ

18 07:00 — ТРЕНИРОВКА BARRE С НАТАШЕЙ
07:30 — МАССАЖ СУХОЙ ЩЕТКОЙ

19 07:00 — 3D - ТРЕНИРОВКА С АЛИНОЙ
07:30 — ПРАКТИКА BODY SCAN
19: 00 — ЛЕКЦИЯ “КОНТРАСТНЫЙ ДУШ”

20 07:00 — СТРЕТЧИНГ С КАТЕЙ
07:40 — ГОТОВИМ ЗАВТРАК ВМЕСТЕ С МАШЕЙ
10:00 — МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ОТ МАШИ И ЛИЗЫ

21 07:00 — ПРАКТИКА ЙОГИ С ОКСАНОЙ
07:30 — КУНДАЛИНИ-ЙОГА С ОКСАНОЙ
10:00 — ONLINE-ВСТРЕЧА С МАШЕЙ

29 10:00 — ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ONLINE-ВСТРЕЧА С МАШЕЙ

22 07:00 — ТРЕНИРОВКА ПО ПИЛАТЕСУ С НАТАШЕЙ
07:30 — ТЕХНИКА МАССАЖА ГУАША

23 07:00 — ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА С АНДРЕЕМ
07:30 — ТРЕНИРОВКА ПО ФЕЙСФИТНЕСУ С ЛИЗОЙ

24 07:00 — 3D - ТРЕНИРОВКА С АЛИНОЙ
07:30 — ГОЛОСОВАЯ ПРАКТИКА С НАТАШЕЙ

25 07:00 — ТРЕНИРОВКА BARRE С НАТАШЕЙ
07:30 — 3 АУДИОПРАКТИКИ ОТ МАШИ

26 07:00 — ЙОГА С ОКСАНОЙ
07:30 — МЕДИТАЦИЯ ТРАТАКА С ОКСАНОЙ

27 07:00 — СТРЕТЧИНГ С КАТЕЙ
07:40 — ГОТОВИМ ЗАВТРАК ВМЕСТЕ С МАШЕЙ

28 07:00 — ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА С АНДРЕЕМ
19: 00 — ЛЕКЦИЯ “КАК СОБРАТЬ СВОЕ ИДЕАЛЬНОЕ УТРО”