

# GAM CLUB

schedule

**14** 10:00 – ВІТАЛЬНА ONLINE-ЗУСТРІЧ ІЗ МАШЕЮ

**15** 07:00 – ТРЕНУВАННЯ З ПІЛАТЕСУ З НАТАЛЕЮ  
07:30 – УРОК З МІОФАСЦІАЛЬНОГО МАСАЖУ  
19:00 – ЛЕКЦІЯ «МАГІЯ ВЕЧОРА»

**16** 07:00 – ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ З АНДРІЄМ  
07:30 – ДИХАЛЬНА ПРАКТИКА З ОКСАНОЮ  
19:00 – ЛЕКЦІЯ «ПИСЬМОВІ ПРАКТИКИ ДЛЯ ЯСНОСТІ ТА ОПОРИ»

**17** 07:00 – ЙОГА З ОКСАНОЮ  
07:30 – ТЕХНІКА ВАКУУМУ ЖИВОТА З НАТАЛЕЮ  
19:00 – ЛЕКЦІЯ ВІД НУТРИЦІОЛОГІНІ ЛІЗИ

**18** 07:00 – ТРЕНУВАННЯ BARRE З НАТАЛЕЮ  
07:30 – МАСАЖ СУХОЮ ЩІТКОЮ

**19** 07:00 – 3D-ТРЕНУВАННЯ З АЛІНОЮ  
07:30 – ПРАКТИКА BODY SCAN  
19:00 – ЛЕКЦІЯ «КОНТРАСТНИЙ ДУШ»

**20** 07:00 – СТРЕТЧИНГ ІЗ КАТЕЮ  
07:40 – ГОТУЄМО СНІДАНОК РАЗОМ ІЗ МАШЕЮ  
10:00 – МЕНЮ СНІДАНКІВ ВІД МАШІ ТА ЛІЗИ

**21** 07:00 – ПРАКТИКА ЙОГИ З ОКСАНОЮ  
07:30 – КУНДАЛІНІ-ЙОГА З ОКСАНОЮ  
10:00 – ОНЛАЙН-ЗУСТРІЧ ІЗ МАШЕЮ

**29** 10:00 – ФІНАЛЬНА ОНЛАЙН-ЗУСТРІЧ ІЗ МАШЕЮ

**22** 07:00 – ТРЕНУВАННЯ З ПІЛАТЕСУ З НАТАЛЕЮ  
07:30 – ТЕХНІКА МАСАЖУ ГУАША

**23** 07:00 – ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ З АНДРІЄМ  
07:30 – ТРЕНУВАННЯ З ФЕЙСФІТНЕСУ З ЛІЗОЮ

**24** 07:00 – 3D-ТРЕНУВАННЯ З АЛІНОЮ  
07:30 – ГОЛОСОВА ПРАКТИКА З НАТАЛЕЮ

**25** 07:00 – ТРЕНУВАННЯ BARRE З НАТАЛЕЮ  
07:30 – 3 АУДІОПРАКТИКИ ВІД МАШІ

**26** 07:00 – ЙОГА З ОКСАНОЮ  
07:30 – МЕДИТАЦІЯ ТРАТАКА З ОКСАНОЮ

**27** 7:00 – СТРЕТЧИНГ ІЗ КАТЕЮ  
07:40 – ГОТУЄМО СНІДАНОК РАЗОМ ІЗ МАШЕЮ

**28** 07:00 – ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ З АНДРІЄМ  
19:00 – ЛЕКЦІЯ «ЯК СТВОРИТИ СВІЙ ІДЕАЛЬНИЙ РАНОК»