

Расписание клуба «EnkoClub» на апрель

Массаж Гуаша. Понадобятся 2 скребка гуаша (можно заказать в [@enko_space](#)), массажное масло для лица, если нет скребков, то обычные ложки

3 пн 7:00
4 вт 7:00
5 ср 7:00

- 😊 общая тренировка на лицо (акцент лоб, глаза)
- ★ экспресс-комплекс гимнастики для лица (15 мин)
- 💕 Массаж Гуаша
- 📺 *видеоурок массаж Гуаша для ног*
- 👂 комплекс гимнастики для лица с акцентом на овал
- 🔥 тренировка «Ягодицы и плоский живот» с Ольгой Шальневой

8 сб
9 вс

- 🌸 выходной
- 🌸 выходной

10 пн 7:00
11 вт 7:00
12 ср 7:00

- 😊 общая тренировка на лицо (акцент лоб, глаза)
- ★ экспресс-комплекс гимнастики для лица (15 мин)
- 💕 Массаж Гуаша
- 📺 *видеоурок массаж гуаша для живота*
- 👂 комплекс гимнастики для лица с акцентом на овал
- ? Сессия «Вопрос-ответ» с Ольгой Енко
- 🔥 тренировка «Hallux valgus, работаем со стопой» с Ольгой Шальневой (понадобятся мяч 🟡 и резинка для волос)

15 сб
16 вс

- 🌸 выходной
- 🌸 выходной

17 пн 7:00
18 вт 7:00
18 вт 12:15
19 ср 7:00

- 😊 общая тренировка на лицо (акцент лоб, глаза)
- ★ экспресс-комплекс гимнастики для лица (15 мин)
- ? Сессия «Вопрос-ответ» с доктором Ольгой Шальневой
- 💕 Массаж Гуаша
- 📺 *видеоурок массаж Гуаша - декольте, руки*

20 чт 7:00
21 пт 8:00

- 👂 комплекс гимнастики для лица с акцентом на овал
- 🔥 тренировка «Интенсив на все тело» с Ольгой Шальневой

22 сб
23 вс

- 🌸 выходной
- 🌸 выходной

24 пн 7:00
25 вт 7:00
26 ср 7:00

- 😊 общая тренировка на лицо (акцент лоб, глаза)
- ★ экспресс-комплекс гимнастики для лица (15 мин)
- 💕 Массаж Гуаша
- 📺 *видеоурок МФР всего тела*
- 👂 комплекс гимнастики для лица с акцентом на овал
- 🔥 тренировка «Нейрогимнастика. Улучшение связи между мозгом и телом» с Ольгой Шальневой

27 чт 7:00
28 пт 8:00

29 сб
30 вс

- 🌸 выходной
- 🌸 выходной