

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	20 сентября	21 сентября	22 сентября	23 сентября	24 сентября	25 сентября	26 сентября
9:00	НАТНА YOGA		НАТНА YOGA			НАТНА YOGA	
	Аврора		Аврора			Аврора	
10:00	POWER CLASS	ЙОГАТЕРАПИЯ	FUNCTIONAL	ABL	SUPER SCULPT	SUPER SCULPT	ТАБАТА
	Мария	Юлия К.	Светлана	Анна	Андрей	Андрей	Светлана
11:00	MIND BODY	Танец живота	STRETCHING	STRETCHING	PILATES	STRETCHING	Круговая тренировка
	Мария	Юлия К.	Светлана	Анна	Андрей	Ольга	Мария
12:00	Tai-bo	FUNCTIONAL	Fit dance	Круговая тренировка	Latino Dance	DANCE MIX	
	Андрей	Елена	Ольга	Елена	Мария М.	Ольга	
13:00	PILATES	МФР+ Stretching	STRETCHING		STRETCHING	Interval	
	Андрей	Елена	Ольга		Мария М.	Андрей	

18:00	MIND BODY	ТАБАТА	HIIT	ABL+TABS	STRETCHING	<p>#FITNESSAVENUE STUDIO TRX подвесной тренинг фитнес с петлями без нагрузки на позвоночник</p> <p>feel your body</p>
	Мария	Константин	Анна	Елена	Альбина	
19:00	Круговая тренировка	PILATES	SUPER SCULPT	МФР+ Stretching	Zumba	
	Мария	Елена	Андрей	Елена	Альбина	
20:00	UPPER BODY +TABS	Круговая тренировка	ABL	Latino Dance	HIIT	
	Анна	Елена	Андрей	Мария М.	Анна	
21:00	НАТНА YOGA		НАТНА YOGA	STRETCHING		
	Юля Гурова		Юля Гурова	Мария М.		

+7(495) 4-111-999

e-mail: service@fitnessavenue.ru

www.fitnessavenue.ru

	СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ		ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
	АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ		ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
	ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ		НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА

	Понедельник 20 сентября	Вторник 21 сентября	Среда 22 сентября	Четверг 23 сентября	Пятница 24 сентября	Суббота 25 сентября	Воскресенье 26 сентября
8:00		Красивые ягодицы Настя		Красивые ягодицы Настя			
10:00		TRX STUDIO Илья		TRX STUDIO Илья			
11:00						FLY STUDIO (гамаки) Андрей	Здоровое тело. Красивый пресс Светлана
12:00							АКВААЭРОБИКА Мсрия
13:00							TRX STUDIO Светлана
14:00							Красивые ягодицы Настя
16:00							

19:00		TRX STUDIO Светлана	ANTIGRAVITY АННА А.	TRX STUDIO Светлана	YOGA STUDIO 90 мин. Аврора
	АКВААЭРОБИКА Елена		АКВААЭРОБИКА Мария		
20:00		Здоровое тело. Красивый пресс Светлана	ЖИРОТОПКА Мария	Здоровая спина Светлана	
	ШПАГАТ STUDIO АННА		DANCE STUDIO АННА		ШПАГАТ STUDIO АННА
21:00					DANCE STUDIO (большой зал) Ольга С.



TRX®

#FITNESSAVENUE
STUDIO TRX

подвесной тренинг фитнес с петлями без нагрузки на позвоночник



feel your body

