

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ
ПРОГРАММ 18.03- 24.03.19



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	18 марта	19 марта	20 марта	21 марта	22 марта	23 марта	24 марта
10:00						Cycle !запись!	
						Cycle Андрей	
	ABL+Tabs	Hatha Yoga		Hatha Yoga	Upper body +Tabs	Super Sculpt	ABL
	Большой зал Андрей	Большой зал Юлия К.		Большой зал Ольга	Большой зал Настя	Большой зал Мария	Большой зал Настя
11:00	Light training	Oriental	Power class		Step	Stretching	Step
	Большой зал Андрей	Большой зал Юлия К.	Большой зал Евгения		Большой зал Настя	Большой зал Андрей	Большой зал Настя
						Аква пресс (250 р.) !запись!	
						Аква зона Мария	
12:00	Pilates + (150р.)	Step Power	Суставная гимнастика (150р.)	Super Sculpt	Dance mix	Dance mix	Stretching
	Большой зал Андрей	Большой зал Татьяна	Большой зал Евгения	Большой зал Андрей	Большой зал Елена В.	Большой зал Елена В.	Большой зал Настя
		\$ Антигравити студия !запись!					
		Малый зал Юлия К.					
13:00		Flex	ZUMBA	PilatesMat	Stretching	ШПАГАТ (150р.)	
		Большой зал Татьяна	Большой зал ЭМИЛИЯ	Большой зал Андрей	Большой зал Елена В.	Большой зал Елена В.	
14:00							

18:00	Upper body +Tabs	Круговая тренировка	Iron training	ABL+Tabs	Balance
	Большой зал Настя	Большой зал Евгения	Большой зал Андрей	Большой зал Евгения	Большой зал Елена В.
19:00	Cycle !запись!	Flex	Cycle !запись!		
	Cycle Семен	Большой зал Евгения	Cycle Андрей		
	Super Sculpt		Functional	Flex	Бразильские ягодицы (150р)
	Большой зал Настя		Большой зал Семен	Большой зал Евгения	Большой зал Семен
20:00	Pump	ZUMBA	ABL	Жиротопка (150р)	Lady dance
	Большой зал Семен	Большой зал Альбина	Большой зал Мария	Большой зал Семен	Большой зал Елена В.
	Набор группы проекта "меняем жир на бриллиант "	Cycle !запись!	Набор группы проекта "меняем жир на бриллиант "		Набор группы проекта "меняем жир на бриллиант "
		Cycle Евгения			
21:00	Stretching	Жиротопка (150р)	Stretching	Pilates 1	Hatha Yoga
	Большой зал Настя	Большой зал Семен	Большой зал Мария	Большой зал Семен	Большой зал Ольга
			\$ YOGA STUDIO !запись! 1,5 часа		
			Малый зал Ольга К.		

**+ Боккал шапманского
и макароны в ПОДАРОК**

1500 руб.
ТОЛЬКО В МАРТЕ

BEAUTY AVENUE
САЛОН КРАСОТЫ

**SPA Уход за волосами
с аргановым маслом
+ легкая укладка**

+7(495) 4-111-999

e-mail: service@fitnessavenue.ru

www.fitnessavenue.ru

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ

АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА