

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ 14.01- 20.01.19



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	14 января	15 января	16 января	17 января	18 января	19 января	20 января
9:00						Hatha Yoga	
						Большой зал Сергей	
10:00	Аква Freestyle (250 р.) !запись!		Аква PUMP (250 р.) !запись!			Аква пресс (250 р.) !запись!	Аква хореография (250 р.) !запись!
	Аква зона Елена А.		Аква зона Евгения			Аква зона Мария	Аква зона Елена А.
	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	Flex	Tabata (150р.)
	Большой зал Андрей	Большой зал Юлия К.	Большой зал Евгения		Большой зал Настя	Большой зал Мария	Большой зал Елена А.
12:00	Pilates + (150р.)	Step Power	Суставная гимнастика +миофасциальный релиз (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 Татьяна	Большой зал Настя
13:00		Flex	ZUMBA	PilatesMat	Stretching	Шпагат (150р.)	
		Большой зал Татьяна	Большой зал ЭМИЛИЯ	Большой зал Андрей	Большой зал Елена В.	Большой зал Татьяна	
14:00							

18:00	Step	Круговая тренировка	Iron training		Balance
	Большой зал Настя	Большой зал Евгения	Большой зал Андрей		Большой зал Елена В.
19:00	Аква пресс (250 р.) !запись!		Аква Freestyle (250 р.) !запись!	Антигравити студия !запись!	Аква NIKE training (250 р.) !запись!
	Аква зона Елена А.		Аква зона Мария	Малый зал Маша Ф.	Аква зона Елена А.
	Super Sculpt	Flex	Functional	Latino mix	Бразильские ягоды (150р)
	Большой зал Настя	Большой зал Евгения	Большой зал Елена А.	Большой зал Татьяна	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.
				Антигравити студия !запись!	
				Малый зал Маша Ф.	
		Cycle !запись!	ПРОЕКТ ЖИР vs Бриллиант		ПРОЕКТ ЖИР vs Бриллиант
		Cycle Евгения	Малый зал Елена А.		Малый зал Елена А.
21:00	Hatha Yoga	Жиротопка (150р)	Stretching	Pilates 1	Hatha Yoga
	Большой зал Сергей	Большой зал Семен	Большой зал Мария	Большой зал Семен	Большой зал Ольга

НОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

АКВА ХОРЕОГРАФИЯ

АКВА NIKE TRAINING

АКВА FREESTYLE

АКВА PRESS

АКВА PUMP

+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