

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ  
ПРОГРАММ  
8.10 - 14.10.18



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	8 октября	9 октября	10 октября	11 октября	12 октября	13 октября	14 октября
9:00	Аква - аэробика (250 р.) !запись!	Аква - аэробика (250 р.) !запись!	Аква - аэробика (250 р.) !запись!		<b>Дни Открытых дверей</b> 16+ Обязательная запись на мастер-классы и Семинар		
	Аква зона Елена А.	Аква зона Елена А.	Аква зона Евгения				
		Антигравити студия			Аква - аэробика (250 р.) !запись!		
		Большой зал Юля			Аква зона Евгения		
10:00	ABL+Tabs	Hatha Yoga	Power class	Hatha Yoga	Core + Stretching	Super Sculpt	Аква - аэробика (250 р.) !запись!
	Большой зал Андрей	Большой зал Юля	Большой зал Евгения	Большой зал Ольга	Большой зал Евгения	Большой зал Елена А.	Аква зона Елена А.
11:00	Light training	Oriental	Суставная гимнастика + миофасциальный релиз (150р.)	Bosu	Functional	Flex	ABL
	Большой зал Андрей	Большой зал Юля	Большой зал Евгения	Большой зал Андрей	Большой зал Евгения	Большой зал Елена А.	Большой зал Елена А.
12:00	Pilates + (150р.)	STEP Functional		Super Sculpt	Dance mix	Dance mix	ТАНЦЫ ДЕТИ 6-9 лет
	Большой зал Андрей	Большой зал Елена А.		Большой зал Андрей	Большой зал Елена В.	Большой зал Елена В.	Большой зал Елена В.
13:00		Flex		Flex	Stretching	Шпагат	ТАНЦЫ ДЕТИ 10-14 лет
		Большой зал Елена А.		Большой зал Андрей	Большой зал Елена В.	Большой зал Елена В.	Большой зал Елена В.
						14:00 Cycle!запись!	14:00 Oriental
						Большой зал Евгения	Большой зал Юля
18:00	Interval	Functional	Iron training		Body Balance	15:00 Pump	15:00 Hatha Yoga
	Большой зал Елена А.	Большой зал Евгения	Большой зал Андрей		Большой зал Елена В.	Большой зал Евгения	Большой зал Юля
					Аква - аэробика (250 р.) !запись!		
					Аква зона Евгения		
19:00	Super Sculpt	Жиротопка (150р)	Functional	Step	Бразильские ягоды		
	Большой зал Елена А.	Большой зал Евгения	Большой зал Елена А.	Большой зал Семен	Большой зал Евгения		
20:00	Pump	ZUMBA	ABL	Жиротопка (150р)	HIGH HEELS! (танцы на каблуках)		
	Большой зал Семен	Большой зал Альбина	Большой зал Семен	Большой зал Семен	Большой зал Елена В.		
	ЖИР vs Бриллиант	Cycle !запись!	ЖИР vs Бриллиант		ЖИР vs Бриллиант		
	Малый зал Елена А.	Cycle Евгения	Малый зал Елена А.		Малый зал Евгения		
21:00	Hatha Yoga	Tabs + Flex	Pilates 1	Stretching	Hatha Yoga		
	Большой зал Сергей	Большой зал Семен	Большой зал Семен	Большой зал Семен	Большой зал Ольга		

**FA FITNESS AVENUE**  
WELLNESS & FITNESS

Шоссе Энтузиастов, 33а  
8(495)4-111-999

**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ**  
ВХОД СВОБОДНЫЙ

**12,13,14 октября**

ТЕСТИРУЙ Фитнес для себя  
ТРЕНИРУЙСЯ 1 ЧАС С ТРЕНЕРОМ БЕСПЛАТНО  
УЗНАЙ Все о правильном питании

**Вход по паспорту**

+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