

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ  
ПРОГРАММ 10.12 - 16.12.18



|       | Понедельник                                   | Вторник  | Среда   | Четверг                                | Пятница  | Суббота  | Воскресенье                        |  |
|-------|---|--|---|--|--|--|------------------------------------|--|
|       | 10 декабря                                    | 11 декабря   | 12 декабря  | 13 декабря                             | 14 декабря   | 15 декабря   | 16 декабря                         |  |
| 8:00  |   | Аква - аэробика (250 р.) !запись!<br>Аква зона Елена |   |  |  |  |                                    |  |
| 9:00  |   |  |   |  |  | Hatha Yoga<br>Большой зал Сергей   |                                    |  |
|       |   | \$ Антигравити студия !запись!<br>Малый зал Юлия К.  |   |  | Аква - аэробика (250 р.) !запись!<br>Аква зона Евгения | Аква - аэробика (250 р.) !запись!<br>Аква зона Мария   |                                    |  |
| 10:00 | ABL+Tabs<br>Большой зал Андрей                | Hatha Yoga<br>Большой зал Юлия К.                    | Power class<br>Большой зал Евгения  | Hatha Yoga<br>Большой зал Ольга        | Core + Stretching<br>Большой зал Евгения               | Super Sculpt<br>Большой зал Мария  | ABL<br>Большой зал Виктория        |  |
| 11:00 | Light training<br>Большой зал Андрей          | Oriental<br>Большой зал Юлия К.                      | Суставная гимнастика +миофасциальный релиз (150р.)<br>Большой зал Евгения |  | Functional<br>Большой зал Евгения                      | Flex<br>Большой зал Мария  | Tabata<br>Большой зал Виктория     |  |
| 12:00 | Pilates + (150р.)<br>Большой зал Андрей       | Step Functional<br>Большой зал Елена А.              | ZUMBA<br>Большой зал Эмилия   | Super Sculpt<br>Большой зал Андрей     | Dance mix<br>Большой зал Елена В.                      | Dance mix<br>Большой зал Елена В.  | Stretching<br>Большой зал Виктория |  |
| 13:00 |   | Flex<br>Большой зал Елена А.                         |   | PilatesMat<br>Большой зал Андрей       | Stretching<br>Большой зал Елена В.                     | Шнурат (150р.)<br>Большой зал Елена В.   |                                    |  |
| 14:00 |   |  |   |  |  |  |                                    |  |
| 18:00 | Interval<br>Большой зал Елена А.              | Functional<br>Большой зал Евгения                    | Iron training<br>Большой зал Андрей                                       |  | Balance<br>Большой зал Елена В.                        | <p><b>Каждый ПОНЕДЕЛЬНИК</b><br/><b>DJ AlexSanches</b><br/><b>с 19:00 до 21:00</b></p> <p><b>В тренажерном зале!</b><br/><b>FITNESSAVENUE ДАРИТ НАСТРОЕНИЕ</b></p> |                                    |  |
| 19:00 | Super Sculpt<br>Большой зал Елена А.          | Flex<br>Большой зал Евгения                          | Functional<br>Большой зал Елена А.  | Step<br>Большой зал Семен              | Бразильские ягодицы (150р.)<br>Большой зал Семен       |  |                                    |  |
|       |   | \$ Антигравити студия !запись!<br>Малый зал Юлия К.  | Cycle !запись!<br>Cycle Мария   | Cycle !запись!<br>Cycle Андрей         |  |  |                                    |  |
| 20:00 | Pump<br>Большой зал Семен                     | ZUMBA<br>Большой зал Альбина                         | ABL<br>Большой зал Мария  | Жиротопка (150р.)<br>Большой зал Семен | Lady dance<br>Большой зал Елена В.                     |  |                                    |  |
|       |   | \$ Антигравити студия !запись!<br>Малый зал Юлия К.  |   |  |  |  |                                    |  |
|       | ПРОЕКТ ЖИР vs Бриллиант<br>Малый зал Елена А. | Cycle !запись!<br>Cycle Евгения                      | ПРОЕКТ ЖИР vs Бриллиант<br>Малый зал Елена А.                             |  | ПРОЕКТ ЖИР vs Бриллиант<br>Малый зал Елена А.          |  |                                    |  |
| 21:00 | Hatha Yoga<br>Большой зал Мария               | Жиротопка (150р.)<br>Большой зал Семен               | Stretching<br>Большой зал Мария   | Pilates 1<br>Большой зал Семен         | Hatha Yoga<br>Большой зал Ольга                        |  |                                    |  |

+7(495) 4-111-999  
www.fitnessavenue.ru

e-mail: service@fitnessavenue.ru

|                          |  |
|--------------------------|--|
| СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ        | ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ                         |
| АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ       | ВОССТАВЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ                     |
| ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ | НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА |