

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

## 15.01-21.01.18



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	15 января	16 января	17 января	18 января	19 января	20 января	21 января
<b>9:30</b>		<b>Hatha Yoga</b> Большой зал Юля		<b>Hatha Yoga</b> Большой зал Настя			
<b>10:00</b>	<b>Здоровая спи (100р.)</b> Большой зал Семён		<b>Mind Body</b> Большой зал Елена А.	<b>NEW</b>		<b>Super Sculpt</b> Большой зал Елена А.	
<b>11:00</b>	<b>BOSU</b> Большой зал Семен	<b>Oriental</b> Большой зал Юля	<b>Upper Body + ABL</b> Большой зал Елена А.	<b>Жиротоп (100р.)</b> \$ Большой зал Семён	<b>Upper Body + Tabs</b> Большой зал Елена А.	<b>Step 2 (100р)</b> \$ Большой зал Елена А.	<b>ABL</b> Большой зал Мария О.
<b>12:00</b>	<b>ABL+Tabs</b> Большой зал Елена А.	<b>Body Ball</b> Большой зал Елена А.	<b>Dance Mix</b> Большой зал Елена В.	<b>Super Sculpt</b> Большой зал Семён	<b>NEW TABATA (100р)</b> \$ Большой зал Елена А.	<b>Latino Mix</b> Большой зал Мария М.	<b>NEW Tai - bo (100р)</b> \$ Большой зал Мария О.
<b>13:00</b>	<b>Mind &amp; Body</b> Большой зал Елена А.	<b>Flex</b> Большой зал Елена А.	<b>Stretching</b> \$ Большой зал Елена В.	<b>Pilates 1</b> Большой зал Семён	<b> Tabs + Flex</b> Большой зал Елена А.	<b>Шнгарат (100р)</b> \$ Большой зал Мария М.	<b>Flex</b> Большой зал Мария О.

<b>18:00</b>	<b>Body ball</b> Большой зал Елена А.	<b>Light training</b> Большой зал Семен	<b>Iron Training</b> Большой зал Елена А.	<b>Functional</b> Большой зал Мария М.	<b>Upper Body + ABL</b> Большой зал Семен
<b>19:00</b>	<b>Oriental</b> Большой зал Юля	<b>Жиротоп (100р.)</b> \$ Большой зал Семен	<b>Step 2 (100р)</b> \$ Большой зал Елена А.	<b>Жиротоп (100р.)</b> \$ Большой зал Семен	<b>Interval</b> Большой зал Елена А.
<b>19:15</b>	<b>CYCLE (100р.)</b> \$ CYCLE Семен		<b>CYCLE (100р.)</b> \$ CYCLE Мария О.		<b>CYCLE (100р.)</b> \$ CYCLE Семен
<b>20:00</b>	<b>Super Sculpt</b> Большой зал Елена А.	<b>NEW BARRE</b> Большой зал Елена В.	<b>ABL</b> Большой зал Елена А.	<b>Latino Mix</b> Большой зал Мария М.	<b>INTENSIVE</b> Большой зал Елена А.
	<b>Tribal Bellydance studio</b> \$ Малый зал Юля	<b>NEW Strip Dance Studio</b> \$ Малый зал Мария О.			
<b>21:00</b>	<b>Hatha Yoga</b> Большой зал Настя	<b>Pilates 1</b> Большой зал Семен	<b>Hatha Yoga</b> Большой зал Настя	<b> Tabs+Flex</b> Большой зал Семен	<b>Mind &amp; Body</b> Большой зал Елена А.
		<b>FUSION dance studio</b> \$ Малый зал Елена В.	<b>NEW Румба Studio</b> \$ Малый зал Мария М.		

**Знакомство с тренером - ЕЛЕНА АКИМОВА!**



**АКЦИЯ! -50% на персональные тренировки!**

С 12 по 21 января при покупке блока 8 или 12 персональных тренировок с тренером Акимовой Еленой действует скидка -50%.  
 Подробности и запись на Сервис-Деск.

+7(495) 4-111-999

e-mail: [service@fitnessavenue.ru](mailto:service@fitnessavenue.ru)

[www.fitnessavenue.ru](http://www.fitnessavenue.ru)

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ  
 АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ  
 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
 НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА