

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	1 декабря	2 декабря	3 декабря	4 декабря	5 декабря	6 декабря	7 декабря
9:00	НАТНА YOGA		НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	9:00-10:30 студия ЙОГА.  ПЕРЕЗАГРУЗКА	
	Аврора		Анастасия	Тимур	Тимур	Аврора	
10:00	INTERVAL	POWER CLASS	FUNCTIONAL	TAE-BO	POWER CLASS	10:30 FUNCTIONAL	10:20-11:50 студия ЗДОРОВАЯ СПИНА 90 
	Анастасия К.	Анна	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Мария М	
11:00	LOWER BODY + ABS	FUNCTIONAL	STRETCHING	POWER CLASS	MIND BODY	11:30 STRETCHING	Ян
	Анна	Анна	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Мария М	
11:00						11:30 CYCLE	
						Андрей	
12:00	STRETCHING	STRETCHING	LATINA	PILATES	ZUMBA	12:30 INTERVAL	FUNCTIONAL
	Анна	Анна	Ярослав	Андрей	Евгения	Андрей	Ян
13:00			STRETCHING		STRETCHING	13:30 STRETCHING	POWER CLASS
			Ярослав		Евгения	Андрей	Яна
14:00							МФР
							Яна
18:00	CYCLE						
	Константин						
	STRETCHING	PILATES	TABATA	FUNCTIONAL			
	Алиса	Яна	Константин	Мария М			
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	FUNCTIONAL	PUMP	LATINA	19:10 ZUMBA		
	Алиса	Яна	Алиса	Мария М	Альбина		
20:00	POWER CLASS	ZUMBA	LOWER BODY + ABS	STRETCHING	20:10 STRETCHING		студия  DANCE AVENUE
	Ян	Альбина	Алиса	Мария М	Альбина		Ольга
21:00	НАТНА YOGA	STRETCHING	НАТНА YOGA				
	Аврора	Альбина	Анастасия				



СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ

АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА



ПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ В БОЛЬШОМ ЗАЛЕ

8 (499) 702-69-99

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ
www.fitnessavenue.ru



РАСПИСАНИЕ СТУДИЙНЫХ ЗАНЯТИЙ

	ПОНЕДЕЛЬНИК 1 декабря	ВТОРНИК 2 декабря	СРЕДА 3 декабря	ЧЕТВЕРГ 4 декабря	ПЯТНИЦА 5 декабря	СУББОТА 6 декабря	ВОСКРЕСЕНЬЕ 7 декабря
9:00			AQUA FITNESS Анастасия	ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ Елена	AQUA FITNESS Анастасия	ЙОГА ПЕРЕЗАГРУЗКА 90 мин (большой зал) Аврора	
10:00						10:30 TRX Ян	10:20 ! ЗДОРОВАЯ СПИНА 90 мин (большой зал)
11:00						11:30 CYCLE Андрей	Ян
12:00						LATINA LADIES Мария М	
13:00							
14:00							
18:00	CYCLE Константин						
19:00	АТЛЕТИК СТУДИЯ Ян	FLY YOGA Аврора	19:30 TRX Ян	STEP FUNCTIONAL Алиса			
20:00	STRIP PLASTIC Елена		20:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА Ян				DANCE AVENUE Ольга
21:00							

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ
АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА

8 (499) 702-69-99

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ
www.fitnessavenue.ru

