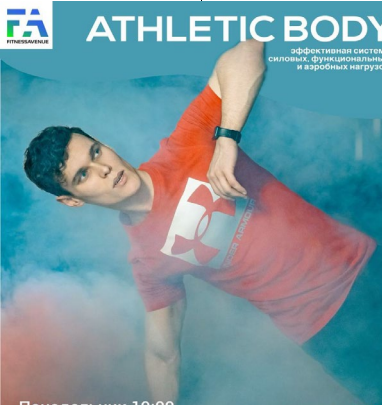


РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	1 сентября	2 сентября	3 сентября	4 сентября	5 сентября	6 сентября	7 сентября
9:00	НАТНА YOGA		НАТНА YOGA		НАТНА YOGA		
	Тимур		Аврора		Тимур		
10:00	POWER CLASS	INTERVAL	FUNCTIONAL	TAE-BO	POWER CLASS		
	Анастасия К.	Анастасия К.	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.		
11:00	STRETCHING	MIND BODY	STRETCHING	PILATES	MIND BODY	CYCLE	
	Анастасия К.	Анастасия К.	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Андрей	
12:00			LATINA DANCE			INTERVAL	FUNCTIONAL
			Ярослав			Андрей	Ян
13:00			STRETCHING			STRETCHING	МФР
			Ярослав			Андрей	Ян
14:00							
18:00	CYCLE						
	Константин						
	STRETCHING	PILATES	TABATA	POWER CLASS			
	Алиса	Яна	Константин	Анастасия Х.			
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	FUNCTIONAL	PUMP	DANCE MIX	ZUMBA		
	Алиса	Яна	Алиса	Анастасия Х.	Мария		
20:00	POWER CLASS	ZUMBA	LOWER BODY + ABS	STRETCHING	FLOW FLEX		
	Ян	Альбина	Алиса	Анастасия Х.	Мария		
21:00	НАТНА YOGA	STRETCHING	МФР				
	Аврора	Альбина	Алиса				



ATHLETIC BODY
эффективная система силовых, функциональных и кардио нагрузок

Понедельник 19:00
Инструктор: Ян Гинкель
Стоимость занятия: 1000 рублей

сжигаем до 500 калорий за одну тренировку!

☎ +7 499 702 69 99 🌐 www.fitnessavenue.ru



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



РАСПИСАНИЕ СТУДИЙНЫХ ЗАНЯТИЙ

	ПОНЕДЕЛЬНИК 1 сентября	ВТОРНИК 2 сентября	СРЕДА 3 сентября	ЧЕТВЕРГ 4 сентября	ПЯТНИЦА 5 сентября	СУББОТА 6 сентября	ВОСКРЕСЕНЬЕ 7 сентября
9:00	AQUA FITNESS \$ Анастасия	ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ \$ Елена	AQUA FITNESS \$ Анастасия	ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ \$ Елена	AQUA FITNESS \$ Анастасия		
10:00		 FUNCTIONAL STEP Четверг 19:00 Инструктор: Солнечная Алиса ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ Стоимость занятия: 1000 рублей +7 499 702 69 99 www.fitnessavenue.ru					10:30 ! \$ ЗДОРОВАЯ СПИНА 90 мин Ян
11:00							
12:00						TRX PRO \$ Ян	
13:00							
14:00							
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE						
19:00				STEP FUNCTIONAL \$ Алиса			
20:00	STRIP PLASTIC \$ Елена		19:30! \$ TRX Ян	ЦИГУН \$ Павел			DANCE AVENUE (большой зал) \$ Ольга
21:00			20:30 ! \$ ЗДОРОВАЯ СПИНА Ян				

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

