





РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	11 января	12 января	13 января	14 января	15 января	16 января	17 января
9:00	HATHA YOGA		HATHA YOGA			HATHA YOGA	
	Аврора		Аврора			Аврора	
10:00	POWER CLASS	HATHA YOGA	FUNCTIONAL	INTERVAL	SUPER SCULPT	SUPER SCULPT	TABATA
	Мария	Юля К.	Светлана	Аня	Андрей	Елена	Светлана
11:00	MIND BODY	Oriental	STRETCHING	STRETCHING	PILATES	STRETCHING	PILATES
	Мария	Юля К.	Светлана	Аня	Андрей	Ольга	Мария
12:00	Tai-bo	Круговая тренировка	Fit dance	Круговая тренировка	Latina dance	DANCE MIX	Latina dance
	Андрей	Елена	Ольга	Елена	Мария М.	Ольга	Екатерина
13:00	PILATES	МФП+ Stretching	STRETCHING	MIND BODY	STRETCHING	INTERVAL	BODY BALL
	Андрей	Елена	Ольга	Елена	Мария М.	Елена	Екатерина

18:00	MIND BODY	PILATES	POWER CLASS	ABL+TABS	STRETCHING	
	Аня	Екатерина	Мария	Елена	Альбина	
19:00	UPPER BODY +TABS	PUMP	BODY BALL	МФП+ Stretching	Zumba	
	Мария	Екатерина	Андрей	Елена	Альбина	
	CYCLE		CYCLE			
	Аня		Мария			
20:00	Круговая тренировка	HIIT	INTERVAL	Latina dance	HIIT	
	Мария	Аня	Андрей	Мария М.	Аня	
21:00	HATHA YOGA	Fit dance	HATHA YOGA	STRETCHING	MIND BODY	
	Юля Гурова	Аня	Юля Гурова	Мария М.	Аня	

+7(495) 4-111-999

www.fitnessavenue.ru

e-mail: service@fitnessavenue.ru

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ
АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	11 января	12 января	13 января	14 января	15 января	16 января	17 января
9:00							
10:00		TRX STUDIO Илья		TRX STUDIO Илья			
		ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария		ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ Светлана		ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария	Stretching Studio Светлана
12:00						АКВААЭРОБИКА Елена	АКВААЭРОБИКА Мария
						TRX STUDIO Мария	TRX STUDIO Светлана
							Красивые ягоды Настя
19:00		TRX STUDIO Мария		TRX STUDIO Светлана			
		АКВААЭРОБИКА ЕЛЕНА		АКВААЭРОБИКА Мария	YOGA STUDIO 1,5 часа Юля Гурова		
20:00	ЖИРОТОПКА ЕЛЕНА	ЗДОРОВАЯ СПИНА Мария	ЖИРОТОПКА Мария		20:30 BOOTY FITNES STUDIO Альбина		
21:00							



8(495)4-11-999
www.fitnessavenue.ru
 mail: service@fitnessavenue.ru



@studio.avenue_msk