

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	13 октября	14 октября	15 октября	16 октября	17 октября	18 октября	19 октября
9:00	НАТНА YOGA Аврора		НАТНА YOGA Аврора	НАТНА YOGA Тимур	НАТНА YOGA Тимур		
10:00	TAE-BO Анастасия К.	POWER CLASS Анна	FUNCTIONAL Анастасия К.	INTERVAL Анна	POWER CLASS Анастасия К.		10:20-11:50 студия ЗДОРОВАЯ СПИНА 90
11:00	LOWER BODY + ABS Анастасия К.	FUNCTIONAL Анна	STRETCHING Анастасия К.	PILATES Анна	MIND BODY Анастасия К.	CYCLE Константин	Ян
12:00	MIND BODY Анастасия К.	STRETCHING Анна	LATINA Ярослав		ZUMBA Евгения	INTERVAL Анастасия К.	FUNCTIONAL Ян
13:00			STRETCHING Ярослав		STRETCHING Евгения	STRETCHING Анастасия К.	МФР Ян
14:00							
18:00	CYCLE Константин						
	STRETCHING Алиса	PILATES Яна	TABATA Константин	FUNCTIONAL Мария М	МАСТЕР-КЛАСС "ШКОЛА ШПАГАТА" Елена		
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Алиса	FUNCTIONAL Яна	LOWER BODY + ABS Ян	LATINA Мария М	19:10 ZUMBA Мария Б		
20:00	POWER CLASS Ян	ZUMBA Альбина	FUNCTIONAL Ян	STRETCHING Мария М	20:10 FLOW FLEX Мария Б		студия DANCE AVENUE Ольга
21:00	НАТНА YOGA Аврора	STRETCHING Альбина	НАТНА YOGA 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 13 октября	ВТОРНИК 14 октября	СРЕДА 15 октября	ЧЕТВЕРГ 16 октября	ПЯТНИЦА 17 октября	СУББОТА 18 октября	ВОСКРЕСЕНЬЕ 19 октября
9:00	AQUA FITNESS \$ Анастасия	ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ \$ Елена	AQUA FITNESS \$ Анастасия	ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ \$ Елена	AQUA FITNESS \$ Анастасия	9:15 ЙОГА ПЕРЕЗАГРУЗКА 90 мин \$ Аврора	10:20 ! ЗДОРОВАЯ СПИНА 90 мин (большой зал) \$ Ян
10:00							
11:00						В зале проходит тренировка CYCLE	
12:00						ПРОЖАРКА \$	
13:00							
14:00							
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE				ШКОЛА ШПАГАТА (большой зал) \$ Елена		
19:00	ATHLETIC BODY \$ Ян	FLY YOGA \$ Аврора		STEP FUNCTIONAL \$ Алиса			
20:00	STRIP PLASTIC \$ Елена						DANCE AVENUE \$ Ольга
21:00			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

