

# РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	14 апреля	15 апреля	16 апреля	17 апреля	18 апреля	19 апреля	20 апреля
9:00	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA		
	Аврора	Тимур	Аврора	Екатерина	Тимур		
10:00	POWER CLASS	TAE-BO	FUNCTIONAL	POWER CLASS	TAE-BO	FUNCTIONAL	
	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Алиса	
11:00	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	PILATES	LOWER BODY + ABS	STRETCHING	
	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Алиса	
						CYCLE	
						Андрей	
12:00	ТАНЕЦ ЖИВОТА	BALANCE BALL	ТАНЕЦ ЖИВОТА	LOWER BODY + ABS	MIND BODY	INTERVAL	INTERVAL
	Ольга Н.	Андрей	Юлия	Елена К.	Анастасия К.	Андрей	Ян
13:00	BODY BALLET		ЙОГАТЕРАПИЯ	STRETCHING		STRETCHING	POWER CLASS
	Ольга Н.		Юлия	Елена К.		Андрей	Ян
18:00	CYCLE						МФР
	Константин						Ян
	STRETCHING	PILATES	ТАВАТА	POWER START	STRETCHING	 <p><b>ZUMBA Party</b></p> <p>СРЕДА 19:00</p> <p>Инструктор: Сергеева Альбина</p> <p>Стоимость занятия: 1000 рублей</p>	
Алиса	Елена К.	Константин	Петр	Евгения			
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	FUNCTIONAL	PUMP	STRETCHING	ZUMBA		
	Алиса	Елена К.	Алиса	Петр	Евгения		
20:00	POWER CLASS	FIT DANCE	LOWER BODY + ABS	LATINA DANCE			
	Ян	Ольга С.	Алиса	Анна			
21:00	НАТНА YOGA	STRETCHING	НАТНА YOGA	STRETCHING			
	Анастасия П.	Ольга С.	Анастасия П.	Анна			

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



# РАСПИСАНИЕ СТУДИЙНЫХ ЗАНЯТИЙ

	ПОНЕДЕЛЬНИК 14 апреля	ВТОРНИК 15 апреля	СРЕДА 16 апреля	ЧЕТВЕРГ 17 апреля	ПЯТНИЦА 18 апреля	СУББОТА 19 апреля	ВОСКРЕСЕНЬЕ 20 апреля
9:00	AQUA АЭРОБИКА \$ Анастасия		AQUA АЭРОБИКА \$ Анастасия		AQUA АЭРОБИКА \$ Анастасия	9:00 - 11:30 YOGA ШКОЛА 90 мин \$ Аврора	
10:00							
11:00				10:30 - 12:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА И СУСТАВЫ 90 мин \$ Елена		В зале проходит тренировка CYCLE	10:30 - 12:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА \$ 90 мин Ян
12:00							
13:00		PILATES STUDIO \$ Андрей					
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE						
19:00	ATHLETIC BODY \$ Ян		ZUMBA PARTY \$ Альбина	STEP FUNCTIONAL \$ Алиса			
20:00	STRIP PLASTIC \$ Елена Н.		TRX BASIC \$ Ян				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

