

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ



	Понедельник 19 сентября	Вторник 20 сентября	Среда 21 сентября	Четверг 22 сентября	Пятница 23 сентября	Суббота 24 сентября	Воскресенье 25 сентября
9:00	НАТНА YOGA Юля	НАТНА YOGA Аврора	НАТНА YOGA Юля	НАТНА YOGA Аврора	НАТНА YOGA Анастасия	НАТНА YOGA Аврора	
10:00	POWER CLASS Мария	TAI-BO Андрей	Functional Светлана	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Дарья	ABL+TABS Константин	CYCLE Андрей SUPER SCULPT Мария	TABATA Светлана
11:00	STRETCHING Мария	BALANCE BALL Андрей	MIND BODY Светлана	STRETCHING Дарья	МФР+ STRETCHING Константин	STRETCHING Мария	STRETCHING Светлана
12:00	Functional Дарья	ZUMBA Альбина	ТАНЕЦ ЖИВОТА МАЛЫЙ ЗАЛ Юлия К.	UPPER BODY+ TABS БОЛЬШОЙ ЗАЛ Мария	SUPER SCULPT Андрей	Latino dance Ольга Д.	INTERVAL Андрей SUPER SCULPT Дарья
13:00	МФР+ STRETCHING Дарья	STRETCHING Альбина	ЙОГА ТЕРАПИЯ Юлия К.	STRETCHING Мария	PILATES Андрей	STRETCHING Ольга Д.	CYCLE Андрей Дарья

17:00	SUPER SCULPT Мария	НАТНА YOGA Марина	МФР+ STRETCHING Константин	НАТНА YOGA Марина			
18:00	CYCLE Андрей		CYCLE Мария				
18:00	MIND BODY Мария	POWER CLASS Дарья	TABATA Константин	ABL+TABS Алиса	STRETCHING Альбина	<p>Тренер Гурова Юлия</p> <p><b>ЙОГА БАЛАНС</b></p> <p>Динамическая практика хатха-йоги, направленная на укрепление всего тела с акцентом на балансы на ногах, нижние балансы на руках и перевёрнутые позы.</p> <p>Средний уровень сложности, подойдёт тем, кто уже знаком с базовыми асанами и последовательностями</p>	
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Алиса	МФР+ STRETCHING Дарья	SUPER SCULPT Андрей	МФР+ STRETCHING Алиса	ZUMBA Альбина		
20:00	UPPER BODY+TABS Алиса	FIT DANCE Ольга	ABL Андрей	Latino dance Мария М.	INTERVAL Дарья		
21:00	НАТНА YOGA Анастасия	STRETCHING Ольга	НАТНА YOGA Анастасия	STRETCHING Мария М.	MIND BODY Дарья		

+7(495) 4-111-999  
e-mail: info@fitnessavenue.ru

www.fitnessavenue.ru

	СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ		ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
	АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ		ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
	ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ		НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА