

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	Понедельник 20 марта	Вторник 21 марта	Среда 22 марта	Четверг 23 марта	Пятница 24 марта	Суббота 25 марта	Воскресенье 26 марта
9:00	HATHA YOGA Аврора	HATHA YOGA Юля Гурова	HATHA YOGA Аврора	HATHA YOGA Юля Гурова	HATHA YOGA Маргарита	HATHA YOGA Аврора	
10:00	POWER CLASS Дарья	TAI-BO Андрей	FUNCTIONAL Светлана	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Алиса	ABL+TABS Константин	SUPER SCULPT Мария	TABATA Светлана
11:00	STRETCHING Дарья	BALANCE BALL Андрей	MIND BODY Светлана	STRETCHING Алиса	МФР+ STRETCHING Константин	STRETCHING Мария	STRETCHING Анна
						CYCLE Андрей	
12:00	UPPER BODY+TABS Мария	DANCE MIX Анна	ТАНЕЦ ЖИВОТА Юлия К.	SUPER SCULPT Андрей	LATINO DANCE Анна	INTERVAL Андрей	POWER CLASS Мария
13:00	МФР+ STRETCHING Мария	STRETCHING Анна		PILATES Андрей	STRETCHING Анна	STRETCHING Андрей	MIND BODY Мария
18:00	CYCLE Константин		CYCLE Илья				<p>#Fitnessavenue</p> <p>ФИТНЕС ВЫХОДНЫЕ</p> <p>Отправляйтесь в путешествие с любимым клубом!</p> <p>ТРЕНЕРЫ: • Координатор групповых программ - Шарапова Мария • Мастер-тренер - Гурова Юлия</p> <p>С 31 марта по 2 апреля SPA ОТЕЛЬ ТУЧКОВО</p>
	MIND BODY Мария	POWER CLASS Алиса	TABATA Константин	ABL+TABS Алиса	STRETCHING Альбина		
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Алиса	FUNCTIONAL STEP Алиса	SUPER SCULPT Андрей	МФР+ STRETCHING Мария М.	ZUMBA Альбина		
20:00	UPPER BODY+TABS Алиса	FIT DANCE Ольга	ABL Андрей	LATINO DANCE Мария М.	INTERVAL Дарья		
21:00	HATHA YOGA Маргарита	STRETCHING Ольга	HATHA YOGA Маргарита	STRETCHING Мария М.	MIND BODY Дарья		

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

www.fitnessavenue.ru
@fitnessavenue

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

	Понедельник 20 марта	Вторник 21 марта	Среда 22 марта	Четверг 23 марта	Пятница 24 марта	Суббота 25 марта	Воскресенье 26 марта
9:00							
10:00			POWER YOGA \$ Аврора			ЙОГА НИДРА \$ Аврора	ЖИРОТОПКА \$ Мария
						В зале проходит тренировка CYCLE	HIIT23 \$ Руслан
11:00							
		PILATES STUDIO \$ Андрей				TRX STUDIO \$ Илья	TRX STUDIO \$ Светлана
12:00						АКВААЭРОБИКА \$ Мария	
						ANTIGRAVITY \$ АННА А.	3D ЯГОДИЦЫ \$ Светлана
13:00							
14:00		В зале проходит тренировка		В зале проходит тренировка			
17:00		СТАНЬ ГЕРОЕМ \$ Селуков Кирилл			СТАНЬ ГЕРОЕМ \$ Селуков Кирилл		
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE		В зале проходит тренировка CYCLE				DANCE STUDIO ! 18:30 ! \$ Ольга
19:00	STRIP DANCE STUDIO \$ Дарья	TRX STUDIO \$ Светлана	HIIT23 \$ Руслан	STEP STUDIO \$ Алиса	КРАСИВЫЕ ЯГОДИЦЫ \$ Дарья	 <p>#Fitnessavenue ФИТНЕС ВЫХОДНЫЕ Отправляйтесь в путешествие с любимым клубом! ТРЕНЕРЫ: • Координатор групповых программ – Шаралова Мария • Мастер-тренер – Гурова Юлия С 31 марта по 2 апреля SPA ОТЕЛЬ ТУЧКОВО</p>	
	АКВААЭРОБИКА \$ Мария		АКВААЭРОБИКА \$ Мария				
20:00	ANTIGRAVITY \$ АННА А.	ЗДОРОВОЕ ТЕЛО: ОСАНКА И ПРЕСС \$ Светлана	ЖИРОТОПКА \$ Мария	ЙОГА ШКОЛА 90 min \$ Аврора	FITBOXING STUDIO \$ БЕСКРЫЛОВ СЕРГЕЙ		
	FITBOXING STUDIO \$ БЕСКРЫЛОВ СЕРГЕЙ		В зале проходит тренировка \$				

1

2

3

4

5