



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

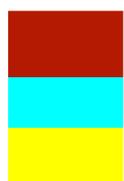
	ПОНЕДЕЛЬНИК 20 января	ВТОРНИК 21 января	СРЕДА 22 января	ЧЕТВЕРГ 23 января	ПЯТНИЦА 24 января	СУББОТА 25 января	ВОСКРЕСЕНЬЕ 26 января
09:00	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA		
	Аврора	Тимур	Аврора	Екатерина И.	Тимур		
10:00	POWER CLASS	TAE-BO	FUNCTIONAL	POWER CLASS	TAE-BO	POWER CLASS	BOSU
	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Алиса	Елена
11:00	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	PILATES	LOWER BODY + ABS	МФР	STRETCHING
	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Алиса	Елена
						CYCLE	
						Андрей	
12:00	LATINA DANCE	BALANCE BALL	ТАНЕЦ ЖИВОТА	FUNCTIONAL	MIND BODY	INTERVAL	POWER CLASS
	Анна	Андрей	Юлия	Елена	Анастасия К.	Андрей	Ян
13:00	STRETCHING		ЙОГАТЕРАПИЯ	STRETCHING		STRETCHING	МФР
	Анна		Юлия	Елена		Андрей	Ян
18:00	CYCLE						
	Константин						
	DYNAMIC STRETCH	МФР	ТАВАТА	POWER CLASS	STRETCHING		
	Ян	Алиса	Константин	Алиса	Евгения		
19:00	INTERVAL	FUNCTIONAL	PUMP	STRETCHING	ZUMBA		
	Ян	Алиса	Алиса	Ян	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			

FITNESSAVENUE
WELLNESS & FITNESS

СРЕДА 19:00
СУББОТА 13:00

ИНСТРУКТОР: АЛЬБИНА СЕРГЕЕВА
СТОИМОСТЬ: 800 РУБЛЕЙ

ZUMBA Party



СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ
АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА



+7 495 4-111-999



ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ
ЧЕРЕЗ САЙТ

www.fitnessavenue.ru





РАСПИСАНИЕ СТУДИИ

	ПОНЕДЕЛЬНИК 20 января	ВТОРНИК 21 января	СРЕДА 22 января	ЧЕТВЕРГ 23 января	ПЯТНИЦА 24 января	СУББОТА 25 января	ВОСКРЕСЕНЬЕ 26 января
9:00	АКВА - АЭРОБИКА [Ⓢ] Анастасия		АКВА - АЭРОБИКА [Ⓢ] Анастасия		АКВА - АЭРОБИКА [Ⓢ] Анастасия	9:00 - 11:30 YOGA ШКОЛА 90 мин [Ⓢ] Аврора	
10:00							
11:00				10:30 - 12:00 ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ 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			ZUMBA PARTY [Ⓢ] Альбина	STEP FUNCTIONAL [Ⓢ] Алиса			
20:00		HIIT [Ⓢ] Алиса	TRX BASIC [Ⓢ] Ян	20:00 - 21:30 YOGA ШКОЛА 90 мин [Ⓢ] Аврора	TRX PRO [Ⓢ] Ян		DANCE AVENUE [Ⓢ] Ольга
21:00			ЗДОРОВАЯ СПИНА [Ⓢ] Ян				



СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ
АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА



+7 495 4-111-999



ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ

www.fitnessavenue.ru

