

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ



|       | Понедельник          | Вторник                      | Среда                  | Четверг              | Пятница                  | Суббота                  | Воскресенье               |
|-------|----------------------|------------------------------|------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
|       | 23 ноября            | 24 ноября                    | 25 ноября              | 26 ноября            | 27 ноября                | 28 ноября                | 29 ноября                 |
| 9:00  |                      |                              |                        |                      |                          | HATHA YOGA<br>Аврора     |                           |
| 10:00 | POWER CLASS<br>Мария | HATHA YOGA<br>Юля К.         | FUNCTIONAL<br>Светлана | HATHA YOGA<br>Аврора | SUPER SCULPT<br>Андрей   | SUPER SCULPT<br>Светлана | TABATA<br>Светлана        |
| 11:00 | MIND BODY<br>Мария   | ORIENTAL<br>Юля К.           | STRETCHING<br>Светлана | INTERVAL<br>Аня      | PILATES<br>Андрей        | STRETCHING<br>Ольга      | PILATES<br>Мария          |
| 12:00 | Tai-bo<br>Андрей     | Круговая тренировка<br>Елена | Fit dance<br>Ольга     | STRETCHING<br>Аня    | Latina dance<br>Мария М. | DANCE MIX<br>Ольга       | Latina dance<br>Екатерина |
| 13:00 | PILATES<br>Андрей    |                              | STRETCHING<br>Ольга    |                      | STRETCHING<br>Мария М.   |                          | BODY BALL<br>Екатерина    |

|       |                              |                      |                      |                          |                       |   |
|-------|------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|---|
| 18:00 | MIND BODY<br>Елена           | PILATES<br>Екатерина | POWER CLASS<br>Мария | ABL+TABS<br>Елена        | STRETCHING<br>Альбина | <p>#FITNESSAVENUE<br/><b>STUDIO TRX</b></p> <p>подвесной тренинг фитнес с петлями без нагрузки на позвоночник</p> <p>feel your body</p> |
| 19:00 | UPPER BODY +TABS<br>Мария    | PUMP<br>Екатерина    | BODY BALL<br>Андрей  | МФР+ Stretching<br>Елена | Zumba<br>Альбина      |   |
| 20:00 | Круговая тренировка<br>Мария | HIIT<br>Аня          | INTERVAL<br>Андрей   | Latina dance<br>Мария М. | HIIT<br>Аня           |   |
| 21:00 | HATHA YOGA<br>Юля            | Fit dance<br>Аня     | HATHA YOGA<br>Юля    | STRETCHING<br>Мария М.   | MIND BODY<br>Аня      |   |
|       |                              |                      |                      |                          |                       |   |

+7(495) 4-111-999  
www.fitnessavenue.ru

e-mail: [service@fitnessavenue.ru](mailto:service@fitnessavenue.ru)

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

|       | Понедельник<br>23 ноября | Вторник<br>24 ноября | Среда<br>25 ноября | Четверг<br>26 ноября         | Пятница<br>27 ноября | Суббота<br>28 ноября         | Воскресенье<br>29 ноября      |
|-------|--------------------------|----------------------|--------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 8:00  |                          | TRX STUDIO<br>ИЛЬЯ   |                    |                              |                      |                              |                               |
| 9:00  |                          |                      |                    |                              |                      |                              |                               |
| 11:00 |                          |                      |                    | ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ<br>Светлана |                      | ЗДОРОВАЯ СПИНА<br>Мария      | Stretching Studio<br>Светлана |
|       |                          |                      |                    |                              |                      |                              |                               |
| 12:00 |                          |                      |                    |                              |                      |                              | АКВААЭРОБИКА<br>Мария         |
|       |                          |                      |                    |                              |                      | TRX STUDIO<br>Мария          | TRX STUDIO<br>Светлана        |
| 13:00 |                          |                      |                    |                              |                      | Шпагат<br>Ольга              | Красивые ягодицы<br>Настя     |
|       |                          |                      |                    |                              |                      | ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ<br>Светлана |                               |
|       |                          |                      |                    |                              |                      |                              |                               |

|       |                    |                              |                           |                        |                                |
|-------|--------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 19:00 |                    | TRX STUDIO<br>Светлана       | Красивые ягодицы<br>Настя | TRX STUDIO<br>Светлана |                                |
|       |                    | АКВААЭРОБИКА<br>ЕЛЕНА        |                           | АКВААЭРОБИКА<br>Мария  | YOGA STUDIO 1,5 часа<br>АВРОРА |
| 20:00 | ЖИРОТОПКА<br>ЕЛЕНА | ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ<br>Светлана | ЖИРОТОПКА<br>Мария        |                        |                                |
|       |                    |                              |                           |                        |                                |



#FITNESSAVENUE  
**STUDIO TRX**  
подвесной тренинг фитнес с петлями без нагрузки на позвоночник



feel your body

8(495)4-11-999  
www.fitnessavenue.ru  
mail: service@fitnessavenue.ru



@studio.avenue\_msk