



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	ПОНЕДЕЛЬНИК 25 ноября	ВТОРНИК 26 ноября	СРЕДА 27 ноября	ЧЕТВЕРГ 28 ноября	ПЯТНИЦА 29 ноября	СУББОТА 30 ноября	ВОСКРЕСЕНЬЕ 31 ноября
09:00	НАТНА YOGA Аврора	НАТНА YOGA Тимур	НАТНА YOGA Аврора	НАТНА YOGA Екатерина И.	НАТНА YOGA Тимур		
10:00	POWER CLASS Анастасия К.	TAE-BO Андрей	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Алиса	SUPER SCULPT Андрей	LOWER BODY + ABS Екатерина	SUPER SCULPT Алиса	INTERVAL Елена
11:00	STRETCHING Анастасия К.	BALANCE BALL Андрей	STRETCHING Алиса	PILATES Андрей	STRETCHING Екатерина	МФР+ STRETCHING Алиса	STRETCHING Елена
						CYCLE Андрей	
12:00	LATINO DANCE Евгения	LOWER BODY + ABS Анастасия К.	ТАНЕЦ ЖИВОТА Юлия	UPPER BODY + ABS Елена	POWER CLASS Андрей	INTERVAL Андрей	POWER CLASS Ян
13:00	STRETCHING Евгения	MIND BODY Анастасия К.	ЙОГАТЕРАПИЯ Юлия	STRETCHING Елена	STRETCHING Андрей	STRETCHING Андрей	МФР+ STRETCHING Ян
18:00	CYCLE Константин						
	DYNAMIC STRETCH Ян	INTERVAL Екатерина Г.	TABATA Константин	POWER CLASS Екатерина Г.	STRETCHING Евгения		
19:00	INTERVAL Ян	LOWER BODY + ABS Екатерина Г.	PUMP Алиса	STRETCHING Екатерина Г.	ZUMBA Евгения		
20:00	POWER CLASS Ян	FIT DANCE Ольга С.	LOWER BODY + ABS Алиса	ТАНЕЦ ЖИВОТА Ольга Н.			
21:00	НАТНА YOGA Анастасия П.	STRETCHING Ольга С.	НАТНА YOGA Анастасия П.	BODY BALLET Ольга Н.			

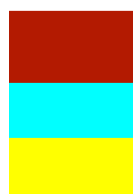
FITNESSAVENUE
WELLNESS & FITNESS

Авторская программа
ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ

Четверг
10:30 - 12:00

Инструктор: Костюкевич Елена
ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ
Стоимость занятия: 1200 рублей

+7 499 702 69 99 www.fitnessavenue.ru



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 25 ноября	ВТОРНИК 26 ноября	СРЕДА 27 ноября	ЧЕТВЕРГ 28 ноября	ПЯТНИЦА 29 ноября	СУББОТА 30 ноября	ВОСКРЕСЕНЬЕ 31 ноября			
9:00	АКВА - АЭРОБИКА Анастасия			АКВА - АЭРОБИКА Анастасия						
10:00						9:30 - 11:00 YOGA ШКОЛА 90 мин Аврора				
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		PILATES STUDIO Андрей								
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00										
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE									
19:00				STEP FUNCTIONAL Алиса						
20:00		STRETCHING В ГАМАКАХ Екатерина	TRX Ян	3D ЯГОДИЦЫ Екатерина			DANCE AVENUE Ольга			
21:00	POWER START Ян		ЗДОРОВАЯ СПИНА Ян							



СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ
АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА



+7 495 4-111-999



www.fitnessavenue.ru



ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ