

	ПОНЕДЕЛЬНИК 27 апреля	ВТОРНИК 28 апреля	СРЕДА 29 апреля	ЧЕТВЕРГ 30 апреля	ПЯТНИЦА 1 мая	СУББОТА 2 мая	ВОСКРЕСЕНЬЕ 3 мая
9:00	ХАТХА-ЙОГА Светлана Илюнина		ХАТХА-ЙОГА Тимур Таиров	ХАТХА-ЙОГА Тимур Таиров	ХАТХА-ЙОГА Тимур Таиров		
10:00	ИНТЕРВАЛ Елена Богатырева	СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Анна Белых	ФУНКЦИОНАЛ Анастасия Кузнецова	ТАЙ-БО Андрей Егоров	СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Анна Белых	ИНТЕРВАЛ Ян Гинкель	ФУНКЦИОНАЛ Ян Гинкель
11:00	СИЛОВАЯ С МИНИ-ШТАНГОЙ Елена Богатырева	РАСТЯЖКА Анна Белых	РАСТЯЖКА Анастасия Кузнецова	СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Андрей Егоров	РАСТЯЖКА Анна Белых	РАСТЯЖКА Ян Гинкель	МФР Яна Якубовская
11:00						ВЕЛОТРЕНИРОВКА (CYCLE) Константин Шарапов	
12:00	МФР Елена Богатырева	ИНТЕРВАЛ Анастасия Кузнецова	ЛАТИНА Екатерина Зубарева	ПИЛАТЕС Андрей Егоров	ТАБАТА Яна Якубовская	НОГИ+ПРЕСС Ян Гинкель	СИЛОВАЯ С МИНИ-ШТАНГОЙ Яна Якубовская
13:00		РАЗУМНОЕ ТЕЛО (MIND & BODY) Анастасия Кузнецова	РАСТЯЖКА Екатерина Зубарева	ZUMBA® Евгения Баринаова	РАСТЯЖКА Яна Якубовская	МФР Ян Гинкель	ХАТХА-ЙОГА Наталья Куценкова
14:00				РАСТЯЖКА Евгения Баринаова			
18:00	ВЕЛОТРЕНИРОВКА (CYCLE) Константин Шарапов						
	РАСТЯЖКА Алиса Солнечная	СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Ян Гинкель	ТАБАТА Константин Шарапов	ФУНКЦИОНАЛ Мария Мирзоян			
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Алиса Солнечная	ДИНАМИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА Ян Гинкель	СИЛОВАЯ С МИНИ-ШТАНГОЙ Алиса Солнечная	ЛАТИНА Мария Мирзоян			
20:00	СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА Дарья Краковская	ZUMBA® Альбина Вертинская	НОГИ + ПРЕСС Алиса Солнечная	РАСТЯЖКА Мария Мирзоян			
21:00	ХАТХА-ЙОГА Светлана Илюнина	РАСТЯЖКА Альбина Вертинская	ХАТХА-ЙОГА Наталья Куценкова				



СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ

АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА



ПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ В БОЛЬШОМ ЗАЛЕ

8 (499) 702-69-99

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ  
www.fitnessavenue.ru



	ПОНЕДЕЛЬНИК 27 апреля	ВТОРНИК 28 апреля	СРЕДА 29 апреля	ЧЕТВЕРГ 30 апреля	ПЯТНИЦА 1 мая	СУББОТА 2 мая	ВОСКРЕСЕНЬЕ 3 мая
9:00	АКВА-ФИТНЕС Анастасия		АКВА-ФИТНЕС Анастасия				
10:00							
11:00						В зале проходит велотренировка (CYCLE)	11:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА 90 мин
12:00					ТРХ ФУНКЦИОНАЛ Ян		Ян
13:00							СТРИП+ ШПАГАТ 90 мин
14:00							Яна
17:00							
18:00	В зале проходит велотренировка (CYCLE)						
19:00	АТЛЕТИК СТУДИЯ Ян			СТЕП ФУНКЦИОНАЛ Алиса			
20:00	СТРИП- ПЛАСТИКА Елена		19:30 АТЛЕТИК СТУДИЯ Ян				
21:00			20:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА Ян				

