

РАСПИСАНИЕ СТУДИЙНЫХ ЗАНЯТИЙ

| | ПОНЕДЕЛЬНИК 28 Апреля | ВТОРНИК 29 Апреля | СРЕДА 30 Апреля | ЧЕТВЕРГ 1 Мая | ПЯТНИЦА 2 Мая | СУББОТА 3 Мая | ВОСКРЕСЕНЬЕ 4 Мая |
|-------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|-------------------------|---|--|
| 9:00 | AQUA АЭРОБИКА \$ Анастасия | | AQUA АЭРОБИКА \$ Анастасия | | | 9:15 - 11:45 YOGA ШКОЛА \$ 90 мин Аврора | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | 10:30 - 12:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА И СУСТАВЫ \$ 90 мин Елена | | В зале проходит тренировка CYCLE | 10:30 - 12:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА \$ 90 мин Ян |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | PILATES STUDIO \$ Андрей | | STEP FUNCTIONAL \$ Алиса | TRX PRO \$ Ян | | |
| 14:00 | | | | | ЗДОРОВАЯ СПИНА \$ Ян | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | В зале проходит тренировка CYCLE | | | | | | |
| 19:00 | ATHLETIC BODY \$ Алиса | | ZUMBA PARTY \$ Альбина | | | | |
| 20:00 | STRIP PLASTIC \$ Елена Н. | | TRX BASIC \$ Ян | | | | DANCE AVENUE \$ Ольга |
| 21:00 | | | ЗДОРОВАЯ СПИНА \$ Ян | | | | |

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ
АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА

8 (499) 702-69-99

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ
www.fitnessavenue.ru



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

| | ПОНЕДЕЛЬНИК 28 Апреля | ВТОРНИК 29 Апреля | СРЕДА 30 Апреля | ЧЕТВЕРГ 1 Мая | ПЯТНИЦА 2 Мая | СУББОТА 3 Мая | ВОСКРЕСЕНЬЕ 4 Мая |
|-------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|--|----------------------|
| 9:00 | НАТНА YOGA Аврора | НАТНА YOGA Тимур | НАТНА YOGA Аврора | НАТНА YOGA Екатерина | НАТНА YOGA Тимур | | |
| 10:00 | POWER CLASS Анастасия К. | TAE-BO Андрей | FUNCTIONAL Анастасия К. | POWER CLASS Андрей | INTERVAL Елена К. | FUNCTIONAL Алиса | |
| 11:00 | STRETCHING Анастасия К. | STRETCHING Андрей | STRETCHING Анастасия К. | PILATES Андрей | LOWER BODY + ABS Елена К. | STRETCHING Алиса | |
| | | | | | | CYCLE Андрей | |
| 12:00 | LATINA DANCE Анна | BALANCE BALL Андрей | ТАНЕЦ ЖИВОТА Юлия | LOWER BODY + ABS Елена К. | ZUMBA Евгения | INTERVAL Андрей | INTERVAL Ян |
| | STRETCHING Анна | | ЙОГАТЕРАПИЯ Юлия | STRETCHING Елена К. | STRETCHING Евгения | STRETCHING Андрей | POWER CLASS Ян |
| 18:00 | CYCLE Константин | | | | | | 14:00. МФП Ян |
| | STRETCHING Алиса | PILATES Елена К. | ТАВАТА Константин | | |  <p>ZUMBA Party</p> <p>СРЕДА 19:00 Инструктор: Сергеева Альбина Стоимость занятия: 1000 рублей</p> | |
| 19:00 | КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА Алиса | FUNCTIONAL Елена К. | PUMP Алиса | | | | |
| 20:00 | POWER CLASS Ян | FIT DANCE Ольга | LOWER BODY + ABS Алиса | | | | |
| | 21:00 | НАТНА YOGA Анастасия П. | STRETCHING Ольга | НАТНА YOGA Екатерина | | | |

СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ
 АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ
 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
 НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА

8 (499) 702-69-99

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ
www.fitnessavenue.ru

