

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	29 декабря	30 декабря	31 декабря	1 января	2 января	3 января	4 января
9:00	HATHA YOGA	PILATES					
	Анастасия П.	Елена					
10:00	INTERVAL	POWER CLASS			HATHA YOGA	LOWER BODY + ABS	FUNCTIONAL
	Анастасия К.	Анна			Тимур	Анастасия К.	Яна
11:00	LOWER BODY + ABS	FUNCTIONAL			INTERVAL	MIND BODY	STRETCHING
	Анастасия К.	Анна			Яна	Анастасия К.	Яна
12:00	MIND BODY	STRETCHING			POWER CLASS	TAE-BO	POWER CLASS
	Анастасия К.	Анна			Яна	Анастасия К.	Яна
13:00					STRETCHING	STRETCHING	МФР
14:00					Яна	Анастасия К.	Яна
18:00	CYCLE						
	Константин						
	STRETCHING	PILATES					
	Алиса	Яна					
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	FUNCTIONAL					
	Алиса	Яна					
20:00	POWER CLASS	ZUMBA					
	Ян	Альбина					
21:00	HATHA YOGA	STRETCHING					
	Аврора	Альбина					



С Новым Годом!



 СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ
 АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ
 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
\$ ПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ В БОЛЬШОМ ЗАЛЕ

 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
 НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА

8 (499) 702-69-99

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ
www.fitnessavenue.ru



РАСПИСАНИЕ СТУДИЙНЫХ ЗАНЯТИЙ

	ПОНЕДЕЛЬНИК 29 декабря	ВТОРНИК 30 декабря	СРЕДА 31 декабря	ЧЕТВЕРГ 1 января	ПЯТНИЦА 2 января	СУББОТА 3 января	ВОСКРЕСЕНЬЕ 4 января
9:00	AQUA FITNESS Анастасия					AQUA FITNESS Анастасия	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
18:00	CYCLE Константин						
19:00	АТЛЕТИК СТУДИЯ Ян						
	STRIP PLASTIC Елена						
21:00							



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	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	5 января	6 января	7 января	8 января	9 января	10 января	11 января
10:00	POWER CLASS	INTERVAL	PUMP	HATHA YOGA	POWER CLASS	FUNCTIONAL	HATHA YOGA
	Анна	Яна	Алиса	Аврора	Анна	Алиса	Аврора
11:00	FUNCTIONAL	STRETCHING	LOWER BODY + ABS	TABATA	PILATES	PUMP	ZUMBA
	Анна	Яна	Алиса	Яна	Анна	Алиса	Альбина
12:00	CYCLE				CYCLE		
	Константин				Константин		
12:00	STRETCHING	POWER CLASS	STRETCHING	MФР	ZUMBA	STRETCHING	STRETCHING
	Анна	Яна	Алиса	Яна	Евгения	Алиса	Альбина
13:00	ZUMBA	MФР	LATINA	POWER CLASS	STRETCHING	LATINA	FUNCTIONAL
	Альбина	Яна	Ярослав	Яна	Евгения	Мария	Ян
14:00	STRETCHING		STRETCHING	PILATES		STRETCHING	MФР
	Альбина		Ярослав	Яна		Мария	Ян
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							



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

ПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ В БОЛЬШОМ ЗАЛЕ

8 (499) 702-69-99

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ

www.fitnessavenue.ru

