

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

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



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	<div> <div>\$</div> <div>AQUA FITNESS</div> <div>Анастасия</div> </div>					<div> <div>\$</div> <div>AQUA FITNESS</div> <div>Анастасия</div> </div>	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
18:00	<div> <div>CYCLE</div> <div>Константин</div> </div>						
19:00	<div> <div>\$</div> <div>АТЛЕТИК СТУДИЯ</div> <div>Ян</div> </div>						
20:00	<div> <div>\$</div> <div>STRIP PLASTIC</div> <div>Елена</div> </div>						
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 Анна	INTERVAL Яна	PUMP Алиса	HATHA YOGA Аврора	POWER CLASS Анна	FUNCTIONAL Алиса	HATHA YOGA Аврора
11:00	FUNCTIONAL Анна	STRETCHING Яна	LOWER BODY + ABS Алиса	TABATA Яна	PILATES Анна	PUMP Алиса	ZUMBA Альбина
12:00	CYCLE Константин				CYCLE Константин		
12:00	STRETCHING Анна	POWER CLASS Яна	STRETCHING Алиса	МФР Яна	ZUMBA Евгения	STRETCHING Алиса	STRETCHING Альбина
13:00	ZUMBA Альбина	МФР Яна	LATINA Ярослав	POWER CLASS Яна	STRETCHING Евгения	LATINA Мария	FUNCTIONAL Ян
14:00	STRETCHING Альбина		STRETCHING Ярослав	PILATES Яна		STRETCHING Мария	МФР Ян
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							



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

