

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	30 июня	1 июля	2 июля	3 июля	4 июля	5 июля	6 июля
9:00	НАТНА YOGA		НАТНА YOGA				
	Екатерина		Аврора				
10:00	POWER CLASS	TAE-BO	FUNCTIONAL	POWER CLASS	TAE-BO		
	Анастасия К.	Анастасия К.	Алиса	Андрей	Анастасия К.		
11:00	STRETCHING	MIND BODY	STRETCHING	PILATES	LOWER BODY + ABS	CYCLE	
	Анастасия К.	Анастасия К.	Алиса	Андрей	Анастасия К.	Константин	
12:00	LATINA DANCE		LATINA DANCE		ZUMBA	INTERVAL	POWER CLASS
	Ярослав		Ярослав		Евгения	Андрей	Ян
13:00	STRETCHING		STRETCHING		STRETCHING	STRETCHING	МФР
	Ярослав		Ярослав		Евгения	Андрей	Ян
14:00							
18:00	CYCLE						
	Андрей						
	STRETCHING	PILATES	ТАВАТА	POWER START			
	Алиса	Наталья	Константин	Петр			
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	FUNCTIONAL	PUMP	STRETCHING			
	Алиса	Наталья	Алиса	Петр			
20:00	POWER CLASS	ZUMBA	LOWER BODY + ABS	DANCE MIX			
	Ян	Альбина	Алиса	Петр			
21:00	НАТНА YOGA	STRETCHING	МФР				
	Аврора	Альбина	Алиса				



- 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



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	30 июня	1 июля	2 июля	3 июля	4 июля	5 июля	6 июля
9:00	AQUA АЭРОБИКА  Анастасия	ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ  Елена		ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ  Елена	AQUA АЭРОБИКА  Анастасия		
10:00	 <p>FUNCTIONAL STEP Четверг 19:00 Инструктор: Солнечная Алиса ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ Стоимость занятия: 1000 рублей</p> <p>+7 499 702 69 99 www.fitnessavenue.ru</p> 				TRX PRO  Ян		
11:00					В зале проходит тренировка CYCLE	10:30 - 12:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 90 мин  Ян	
12:00							
13:00							
14:00							
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE						
19:00	ATHLETIC BODY  Ян		ZUMBA PARTY на террасе  Альбина	STEP FUNCTIONAL  Алиса			
20:00	STRIP PLASTIC  Елена	CYCLE +  Наталья	19:30 ! TRX BASIC  Ян	ЦИГУН  Павел			DANCE AVENUE (большой зал)  Ольга
21:00			20:30! 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

