

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	30 мая	31 мая	1 июня	2 июня	3 июня	4 июня	5 июня
9:00	НАТНА YOGA		НАТНА YOGA		НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	
	Аврора		Аврора		Юля Гурова	Аврора	
10:00						CYCLE	
						Андрей	
10:00	POWER CLASS	ЙОГА ТЕРАПИЯ	FUNCTIONAL	SUPER SCULPT	ABL+TABS	SUPER SCULPT	TABATA
	Мария	Юлия К.	Светлана	Андрей	Мария	Филипп	Мария
11:00	STRETCHING	ТАНЕЦ ЖИВОТА	STRETCHING	PILATES	STRETCHING	STRETCHING	SUPER SCULPT
	Мария	Юлия К.	Светлана	Андрей	Мария	Филипп	Мария
12:00	TAI-BO	FUNCTIONAL	FIT DANCE	INTERVAL	LATINO DANCE	INTERVAL	
	Андрей	Филипп	Ольга	Константин	Мария М.	Андрей	
13:00	PILATES	PILATES	STRETCHING	МФР+ STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	
	Андрей	Филипп	Ольга	Константин	Мария М.	Андрей	

18:00	CYCLE		CYCLE		
	Константин		Мария		
18:00	MIND BODY	POWER CLASS	TABATA	ABL+TABS	STRETCHING
	Елена	Мария	Константин	Филипп	Альбина
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	BOSU TABATA	SUPER SCULPT	МФР+ STRETCHING	Zumba
	Мария	Мария	Андрей	Филипп	Альбина
20:00	UPPER BODY+TABS	FIT DANCE	ABL	LATINO DANCE	INTERVAL
	Мария	Ольга	Андрей	Мария М.	Мария
21:00	НАТНА YOGA	STRETCHING	НАТНА YOGA	STRETCHING	MIND BODY
	Евгения	Ольга	Евгения	Мария М.	Мария

TRX®

#FITNESSAVENUE
STUDIO TRX

подвесной тренинг фитнес с петлями без нагрузки на позвоночник

feel your body

+7(495) 4-111-999

www.fitnessavenue.ru

@fitnesavenue

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