

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	Понедельник 6 марта	Вторник 7 марта	Среда 8 марта	Четверг 9 марта	Пятница 10 марта	Суббота 11 марта	Воскресенье 12 марта
9:00	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	
	Аврора	Юля Гурова	Аврора	Юля Гурова	Юлия	Аврора	
10:00	POWER CLASS	TAI-BO	FUNCTIONAL	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	ABL+TABS	SUPER SCULPT	TABATA
	Дарья	Андрей	Светлана	Алиса	Константин	Мария	Светлана
11:00	STRETCHING	BALANCE BALL	MIND BODY	STRETCHING	МФР+ STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING
	Дарья	Андрей	Светлана	Алиса	Константин	Мария	Анна
						CYCLE	
						Андрей	
12:00	UPPER BODY+TABS	DANCE MIX	ТАНЕЦ ЖИВОТА	SUPER SCULPT	LATINO DANCE	INTERVAL	POWER CLASS
	Мария	Анна	Юлия К.	Андрей	Анна	Андрей	Мария
13:00	МФР+ STRETCHING	STRETCHING		PILATES	STRETCHING	STRETCHING	MIND BODY
	Мария	Анна		Андрей	Анна	Андрей	Мария

18:00	CYCLE		CYCLE			
	Константин		Илья			
19:00	MIND BODY	LADY'S POWER	TABATA	ABL+TABS	STRETCHING	
	Мария	Алиса	Константин	Алиса	Альбина	
20:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	FAST PRO	SUPER SCULPT	МФР+ STRETCHING	ZUMBA	
	Андрей	Эдвард	Андрей	Мария М.	Альбина	
21:00	UPPER BODY+TABS	AMAZONS' DANCE	ABL	LATINO DANCE	INTERVAL	
	Андрей	Альбина	Андрей	Мария М.	Дарья	
21:00	НАТНА YOGA		НАТНА YOGA	STRETCHING	MIND BODY	
	Анна		Анна	Мария М.	Дарья	

www.fitnessavenue.ru  
@fitnessavenue

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

	Понедельник 6 марта	Вторник 7 марта	Среда 8 марта	Четверг 9 марта	Пятница 10 марта	Суббота 11 марта	Воскресенье 12 марта	
9:00								
10:00			ЙОГА НИДРА \$ Аврора			ЙОГА НИДРА \$ Аврора	ЖИРОТОПКА \$ Мария	
			ЖИРОТОПКА \$ Мария			В зале проходит тренировка CYCLE	HIIT23 \$ Руслан	
11:00						TRX STUDIO \$ Илья	TRX STUDIO \$ Светлана	
		PILATES STUDIO \$ Андрей	АКВААЭРОБИКА \$ Мария			АКВААЭРОБИКА \$ Мария		
12:00						ANTIGRAVITY \$ АННА А.	3D ЯГОДИЦЫ \$ Светлана	
13:00								
14:00		В зале проходит тренировка		В зале проходит тренировка				
17:00		СТАНЬ ГЕРОЕМ \$ Селуков Кирилл			СТАНЬ ГЕРОЕМ \$ Селуков Кирилл			
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE		В зале проходит тренировка CYCLE				DANCE STUDIO ! 18:30! \$ Ольга	
19:00	STRIP DANCE STUDIO \$ Дарья	TRX STUDIO \$ Светлана		STEP STUDIO \$ Алиса	STRIP DANCE STUDIO \$ Дарья			
	АКВААЭРОБИКА \$ Мария							
20:00	ANTIGRAVITY \$ АННА А.	ЗДОРОВОЕ ТЕЛО: ОСАНКА И ПРЕСС \$ Светлана		ЙОГА ШКОЛА 90 МИН \$ Аврора	FITBOXING STUDIO \$ БЕСКРЫЛОВ СЕРГЕЙ			
21:00	FITBOXING STUDIO \$ БЕСКРЫЛОВ СЕРГЕЙ							

|

|

|

|

|