

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	9 февраля	10 февраля	11 февраля	12 февраля	13 февраля	14 февраля	15 февраля
09:00	НАТНА YOGA	PILATES	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA		
	Аврора	Елена	Аврора	Тимур	Тимур		
10:00	INTERVAL	POWER CLASS	FUNCTIONAL	TAE-BO	POWER CLASS	LOWER BODY + ABS	
	Анастасия К.	Анна	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Елена	
11:00	LOWER BODY + ABS	FUNCTIONAL	STRETCHING	POWER CLASS	MIND BODY	DYNAMIC STRETCH	POWER CLASS
	Анастасия К.	Анна	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Елена	Яна
11:00						CYCLE	
						Андрей	
12:00	MIND BODY	STRETCHING	LATINA	PILATES	ZUMBA	INTERVAL	STRETCHING
	Анастасия К.	Анна	Ярослав	Андрей	Евгения	Андрей	Яна
13:00			STRETCHING		STRETCHING	STRETCHING	FUNCTIONAL
			Ярослав		Евгения	Андрей	Ян
14:00							МФР
							Ян
18:00	CYCLE						
	Константин						
	STRETCHING	FUNCTIONAL	TABATA	FUNCTIONAL	PILATES		
	Алиса	Яна	Константин	Мария М	Елена		
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	PILATES	PUMP	LATINA	19:10 ZUMBA		
	Алиса	Яна	Алиса	Мария М	Мария Б		
20:00	POWER CLASS	ZUMBA	LOWER BODY + ABS	STRETCHING	20:10 FLOW FLEX		
	Ян	Виктория	Алиса	Мария М	Мария Б		
21:00	НАТНА YOGA	STRETCHING	НАТНА YOGA				
	Аврора	Виктория	Анастасия				



СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ

АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА



ПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ В БОЛЬШОМ ЗАЛЕ

8 (499) 702-69-99

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ
www.fitnessavenue.ru



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	9 февраля	10 февраля	11 февраля	12 февраля	13 февраля	14 февраля	15 февраля
9:00	AQUA FITNESS \$ Анастасия		AQUA FITNESS \$ Анастасия		AQUA FITNESS \$ Анастасия	ЙОГА ПЕРЕЗАГРУЗКА \$ Аврора	
10:00							
11:00						В зале проходит тренировка CYCLE	11:30 Здоровая спина 90 мин \$
12:00				ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ \$ Елена			Ян
13:00							
14:00							
17:00							GYM \$ Ян
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE						
19:00	ATHLETIC BODY \$ Ян	FLY YOGA \$ Аврора		STEP FUNCTIONAL \$ Алиса	TRX \$ Ян		
20:00	STRIP PLASTIC \$ Елена		19:30 ATHLETIC BODY \$ Ян				
21:00			20:30 Здоровая спина \$ Ян				

