

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	14 июля	15 июля	16 июля	17 июля	18 июля	19 июля	20 июля
9:00	НАТНА YOGA		НАТНА YOGA				
	Ирина		Аврора				
10:00	POWER CLASS	TAE-BO	FUNCTIONAL	POWER CLASS	INTERVAL		
	Анастасия К.	Анастасия К.	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.		
11:00	STRETCHING	MIND BODY	STRETCHING	PILATES	MIND BODY	CYCLE	
	Анастасия К.	Анастасия К.	Анастасия К.	Андрей	Анастасия К.	Андрей	
12:00	LATINA DANCE		LATINA DANCE			INTERVAL	POWER CLASS
	Ярослав		Ярослав			Андрей	Ян
13:00	STRETCHING		STRETCHING			STRETCHING	МФР
	Ярослав		Ярослав			Андрей	Ян
14:00							
18:00	CYCLE						
	Константин						
	STRETCHING	FUNCTIONAL	TABATA	POWER START			
	Алиса	Алексей	Константин	Петр			
19:00	КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	PILATES	PUMP	STRETCHING	ZUMBA		
	Алиса	Алексей	Алиса	Петр	Мария		
20:00	POWER CLASS	ZUMBA	LOWER BODY + ABS	DANCE MIX	FLOW FLEX		
	Ян	Альбина	Алиса	Петр	Мария		
21:00	НАТНА YOGA	STRETCHING	МФР				
	Аврора	Альбина	Алиса				



ATHLETIC BODY
эффективная система силовых, функциональных и аэробных нагрузок

Понедельник 19:00
Инструктор: Ян Гинкель
Стоимость занятия: 1000 рублей

сжигаем до 500 калорий за одну тренировку!

☎ +7 499 702 69 99 🌐 www.fitnessavenue.ru 📄

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 СТУДИЙНЫХ ЗАНЯТИЙ

	ПОНЕДЕЛЬНИК 14 июля	ВТОРНИК 15 июля	СРЕДА 16 июля	ЧЕТВЕРГ 17 июля	ПЯТНИЦА 18 июля	СУББОТА 19 июля	ВОСКРЕСЕНЬЕ 20 июля
9:00	AQUA FITNESS \$ Анастасия	ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ \$ Елена	AQUA FITNESS \$ Анастасия	ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ \$ Елена	AQUA FITNESS \$ Анастасия		
10:00						TRX PRO \$ Ян	ЗДОРОВАЯ СПИНА \$ 90 мин на террасе Ян
11:00							
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		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

