

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

| | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|---------------------|--------------|------------------|--------------|------------------|---|-------------|
| | 19 мая | 20 мая | 21 мая | 22 мая | 23 мая | 24 мая | 25 мая |
| 9:00 | НАТНА YOGA | НАТНА YOGA | НАТНА YOGA | НАТНА YOGA | НАТНА YOGA | | |
| | Аврора | Тимур | Аврора | Екатерина | Тимур | | |
| 10:00 | POWER CLASS | TAE-BO | FUNCTIONAL | POWER CLASS | TAE-BO | FUNCTIONAL | |
| | Анастасия К. | Андрей | Анастасия К. | Андрей | Анастасия К. | Алиса | |
| 11:00 | STRETCHING | STRETCHING | STRETCHING | PILATES | LOWER BODY + ABS | STRETCHING | |
| | Анастасия К. | Андрей | Анастасия К. | Андрей | Анастасия К. | Алиса | |
| | | | | | | CYCLE | |
| | | | | | | Андрей | |
| 12:00 | LATINA DANCE | BALANCE BALL | ТАНЕЦ ЖИВОТА | | MIND BODY | INTERVAL | INTERVAL |
| | Петр | Андрей | Юлия | | Анастасия К. | Андрей | Ян |
| 13:00 | STRETCHING | | ЙОГАТЕРАПИЯ | | | STRETCHING | POWER CLASS |
| | Петр | | Юлия | | | Андрей | Ян |
| 14:00 | | | | | | | МФР |
| | | | | | | | Ян |
| 18:00 | CYCLE | | | | | | |
| | Константин | | | | | | |
| | STRETCHING | PILATES | ТАВАТА | POWER START | STRETCHING | #FITNESSAVENUE | |
| | Алиса | Наталья | Константин | Петр | Евгения |  <p>CYCLE Вторник 20:00 ! Всего 13 мест Мастер тренер: Суменкова Наталья жиросжигание и выносливость Стоимость занятия: 1000 руб Запись на сайте www.fitnessavenue.ru</p> | |
| 19:00 | КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА | FUNCTIONAL | PUMP | STRETCHING | ZUMBA | | |
| | Алиса | Наталья | Алиса | Петр | Евгения | | |
| 20:00 | POWER CLASS | ZUMBA | LOWER BODY + ABS | LATINA DANCE | | | |
| | Ян | Альбина | Алиса | Петр | | | |
| 21:00 | НАТНА YOGA | STRETCHING | НАТНА YOGA | | | | |
| | Аврора | Альбина | Тимур | | | | |

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 19 мая | ВТОРНИК 20 мая | СРЕДА 21 мая | ЧЕТВЕРГ 22 мая | ПЯТНИЦА 23 мая | СУББОТА 24 мая | ВОСКРЕСЕНЬЕ 25 мая |
|-------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------------|--|
| 9:00 | AQUA АЭРОБИКА \$ Анастасия | | AQUA АЭРОБИКА \$ Анастасия | | AQUA АЭРОБИКА \$ Анастасия | | |
| 10:00 | | | | ОТКРЫТЫЙ УРОК ГАРМОНИЯ ДВИЖЕНИЯ Елена | | | |
| 11:00 | | | | | | В зале проходит тренировка CYCLE | 10:30 - 12:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА \$ 90 мин Ян |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | PILATES STUDIO \$ Андрей | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | В зале проходит тренировка CYCLE | | | | | | |
| 19:00 | ATHLETIC BODY \$ Ян | ЦИГУН \$ Павел | ZUMBA PARTY \$ Альбина | STEP FUNCTIONAL \$ Алиса | 19:30! TRX PRO \$ Ян | | |
| 20:00 | | CYCLE \$ Наталья | TRX BASIC \$ Ян | | | | |
| 21:00 | | | ЗДОРОВАЯ СПИНА \$ Ян | | DANCE AVENUE \$ Ольга | | |

 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

