

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	Понедельник 2 сентября	Вторник 3 сентября	Среда 4 сентября	Четверг 5 сентября	Пятница 6 сентября	Суббота 7 сентября	Воскресенье 8 сентября
9:00	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA		
	Аврора	Тимур	Аврора	Ирина	Тимур		
10:00	POWER CLASS	TAE-BO	UPPER BODY + ABS	SUPER SCULPT	LOWER BODY + ABS	SUPER SCULPT	PUMP
	Анастасия	Андрей	Алиса	Андрей	Анастасия	Алиса	Елена
11:00	STRETCHING	BALANCE BALL	STRETCHING	PILATES	MIND BODY	МФР+ STRETCHING	STRETCHING
	Анастасия	Андрей	Алиса	Андрей	Анастасия	Алиса	Елена
						CYCLE	
						Андрей	
12:00	DANCE MIX	LOWER BODY + ABS	ТАНЕЦ ЖИВОТА	UPPER BODY + ABS	POWER CLASS	INTERVAL	POWER CLASS
	Анна	Анастасия	Юлия	Ян	Андрей	Андрей	Ян
13:00	STRETCHING	MIND BODY	ЙОГАТЕРАПИЯ	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	МФР+ STRETCHING
	Анна	Анастасия	Юлия	Ян	Андрей	Андрей	Ян
18:00	CYCLE						
	Константин						
	DYNAMIC STRETCH	INTERVAL	ТАБАТА	UPPER BODY + ABS	STRETCHING		
	Ян	Екатерина	Константин	Екатерина	Евгения		
19:00	INTERVAL	LOWER BODY + ABS	PUMP	STRETCHING	ZUMBA		
	Ян	Екатерина	Алиса	Екатерина	Евгения		
20:00	POWER CLASS	FIT DANCE	STRETCHING	LATINO DANCE			
	Ян	Ольга С.	Алиса	Анна			
21:00		STRETCHING		STRETCHING			
		Ольга С.		Анна			

**#FITNESSAVENUE
POWER
START**

Пн. 21:00
Пт. 20:00

- похудение
- проработка основных групп мышц
- общий тонус
- заряд энергии

**ИНСТРУКТОР:
ПРЕМИУМ-ТРЕНЕР
ЯН ГИНКЕЛЬ**

+7(495) 4-111-999
e-mail: info@fitnessavenue.ru

www.fitnessavenue.ru
@fitnessavenue

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

	Понедельник 2 сентября	Вторник 3 сентября	Среда 4 сентября	Четверг 5 сентября	Пятница 6 сентября	Суббота 7 сентября	Воскресенье 8 сентября
9:00	АКВА - АЭРОБИКА Анастасия				АКВА - АЭРОБИКА Анастасия		
10:00						9:30 - 11:00 ШКОЛА ЙОГИ 90 мин Аврора	
11:00						В зале проходит тренировка CYCLE	
12:00		PILATES STUDIO Андрей					
13:00							
14:00							14:00 - 15:30 ЗДОРОВАЯ СПИНА 90 мин Ян
15:00							
16:00							
17:00							DANCE AVENUE !20:00! Ольга
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE						
19:00							
20:00			TRX Ян		POWER START Ян		
21:00	POWER START Ян		ЗДОРОВАЯ СПИНА Ян				

