



РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	ПОНЕДЕЛЬНИК 28 октября	ВТОРНИК 29 октября	СРЕДА 30 октября	ЧЕТВЕРГ 31 октября	ПЯТНИЦА 1 ноября	СУББОТА 2 ноября	ВОСКРЕСЕНЬЕ 3 ноября
9:00	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA	НАТНА YOGA		
	Аврора	Тимур	Аврора	Екатерина И.	Тимур		
10:00	POWER CLASS	TAE-BO	UPPER BODY + ABS	SUPER SCULPT	LOWER BODY + ABS	SUPER SCULPT	INTERVAL
	Анастасия К.	Андрей	Алиса	Андрей	Екатерина Г.	Алиса	Елена
11:00	STRETCHING	BALANCE BALL	STRETCHING	PILATES	MIND BODY	МФР+ STRETCHING	STRETCHING
	Анастасия К.	Андрей	Алиса	Андрей	Екатерина Г.	Алиса	Елена
						CYCLE	
						Андрей	
12:00	LATINO DANCE	LOWER BODY + ABS	ТАНЕЦ ЖИВОТА	UPPER BODY + ABS	POWER CLASS	INTERVAL	POWER CLASS
	Анна	Анастасия К.	Юлия	Елена	Андрей	Андрей	Ян
13:00	STRETCHING	MIND BODY	ЙОГАТЕРАПИЯ	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	МФР+ STRETCHING
	Анна	Анастасия К.	Юлия	Елена	Андрей	Андрей	Ян
18:00	CYCLE						
	Константин						
	DYNAMIC STRETCH	INTERVAL	ТАБАТА	UPPER BODY + ABS	STRETCHING		
Ян	Екатерина Г.	Константин	Екатерина Г.	Евгения			
19:00	INTERVAL	LOWER BODY + ABS	PUMP	STRETCHING	ZUMBA		
	Ян	Екатерина Г.	Алиса	Екатерина Г.	Евгения		
20:00	POWER CLASS	FIT DANCE	LOWER BODY + ABS	HALLOWEEN ZUMBA PARTY			
	Ян	Ольга С.	Алиса	Альбина			
21:00	НАТНА YOGA	STRETCHING	НАТНА YOGA	STRETCHING			
	Анастасия П.	Ольга С.	Анастасия П.	Ян			



СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ
АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА



+7 495 4-111-999



ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ

www.fitnessavenue.ru





РАСПИСАНИЕ СТУДИИ

	ПОНЕДЕЛЬНИК 28 октября	ВТОРНИК 29 октября	СРЕДА 30 октября	ЧЕТВЕРГ 31 октября	ПЯТНИЦА 1 ноября	СУББОТА 2 ноября	ВОСКРЕСЕНЬЕ 3 ноября
9:00	АКВА - АЭРОБИКА Анастасия			АКВА - АЭРОБИКА Анастасия		9:30 - 11:00 YOGA ШКОЛА 90 мин Аврора	
10:00							10:30 - 12:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 90 мин Ян
11:00						В зале проходит тренировка CYCLE	
12:00		PILATES STUDIO Андрей					
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE						
19:00				STEP FUNCTIONAL Алиса			
20:00		STRETCHING В ГАМАКАХ Екатерина	TRX Ян	ЗД ЯГОДИЦЫ Екатерина	POWER START Ян		DANCE AVENUE Ольга
21:00	POWER START Ян		ЗДОРОВАЯ СПИНА Ян				



АКВА АЭРОБИКА
 Понедельник, пятница 9:00
 Инструктор: Кузнецова Анастасия
 ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ
 Стоимость занятия: 800 рублей

- активное похудение
- укрепление иммунитета
- заряд на весь день ⚡



СИЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ
 АЭРОБНЫЕ ПРОГРАММЫ
 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
 НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОГО И КРУГОВОГО ТРЕНИНГА



+7 495 4-111-999



www.fitnessavenue.ru



ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ САЙТ