

# РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	Понедельник 30 сентября	Вторник 1 октября	Среда 2 октября	Четверг 3 октября	Пятница 4 октября	Суббота 5 октября	Воскресенье 6 октября
9:00	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA 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.	Анастасия К.	Алиса	Анастасия К.	Анастасия К.	Алиса	Елена
11:00	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	MIND BODY	MIND BODY	МФР+ STRETCHING	STRETCHING
	Анастасия К.	Анастасия К.	Алиса	Анастасия К.	Анастасия К.	Алиса	Елена
						CYCLE	
						Константин	
12:00	LATINO DANCE	LOWER BODY + ABS	ТАНЕЦ ЖИВОТА	UPPER BODY + ABS	POWER CLASS	INTERVAL	POWER CLASS
	Есения	Анастасия К.	Юлия	Елена	Елена	Екатерина Г.	Ян
13:00	STRETCHING	MIND BODY	ЙОГАТЕРАПИЯ	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	МФР+ STRETCHING
	Есения	Анастасия К.	Юлия	Елена	Елена	Екатерина Г.	Ян
18:00	CYCLE						
	Константин						
	STRETCHING	INTERVAL	ТАБАТА	UPPER BODY + ABS	STRETCHING	<p>#FITNESSAVENUE <b>YOGA</b> ШКОЛА</p> <p>Инструктор: Эксперт-тренер Аврора</p> <p>КАЖДУЮ СУББОТУ 09:30</p>	
Екатерина Г.	Екатерина Г.	Константин	Екатерина Г.	Евгения			
19:00	INTERVAL	LOWER BODY + ABS	PUMP	STRETCHING	ZUMBA		
	Екатерина Г.	Екатерина Г.	Алиса	Екатерина Г.	Евгения		
20:00	POWER CLASS	FIT DANCE	LOWER BODY + ABS	LATINO DANCE			
	Екатерина Г.	Ольга С.	Алиса	Анна			
21:00	HATHA YOGA	STRETCHING	HATHA YOGA	STRETCHING			
	Анастасия П.	Ольга С.	Анастасия П.	Анна			

+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 30 сентября	Вторник 1 октября	Среда 2 октября	Четверг 3 октября	Пятница 4 октября	Суббота 5 октября	Воскресенье 6 октября
9:00	АКВА - АЭРОБИКА Анастасия				АКВА - АЭРОБИКА Анастасия	9:30 - 11:00 ШКОЛА ЙОГИ 90 мин Аврора	
10:00							10:30 - 12:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 90 мин Ян
11:00						В зале проходит тренировка CYCLE	
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							DANCE AVENUE !20:00! Ольга
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE						
19:00			STEP FUNCTIONAL Алиса				
20:00				POWER START Ян			
21:00					ЗДОРОВАЯ СПИНА Ян		

