

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

	Понедельник 9 сентября	Вторник 10 сентября	Среда 11 сентября	Четверг 12 сентября	Пятница 13 сентября	Суббота 14 сентября	Воскресенье 15 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 К.	Андрей	Екатерина	Андрей	Анастасия К.	Анастасия К.	Елена
11:00	STRETCHING	BALANCE BALL	STRETCHING	PILATES	MIND BODY	МФР+ STRETCHING	STRETCHING
	Анастасия К.	Андрей	Екатерина	Андрей	Анастасия К.	Анастасия К.	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	Анастасия К.
13:00	STRETCHING	MIND BODY	ЙОГАТЕРАПИЯ	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	МФР+ STRETCHING
	Анна	Анастасия К.	Юлия	Елена	Андрей	Андрей	Анастасия К.
18:00	CYCLE						
	Андрей						
	DYNAMIC STRETCH	INTERVAL	ТАБАТА	UPPER BODY + ABS	STRETCHING	<p>#FITNESSAVENUE POWER START</p> <p>Пн. 21:00 Пт. 20:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • похудение • проработка основных групп мышц • общий тонус • заряд энергии <p>ИНСТРУКТОР: ПРЕМИУМ-ТРЕНЕР ЯН ГИНКЕЛЬ</p>	
Ян	Екатерина	Константин	Екатерина	Евгения			
19:00	INTERVAL	LOWER BODY + ABS	POWER CLASS	STRETCHING	ZUMBA		
	Ян	Екатерина	Анна	Екатерина	Евгения		
20:00	POWER CLASS	FIT DANCE	LOWER BODY + ABS	LATINO DANCE			
	Ян	Ольга С.	Анна	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 9 сентября	Вторник 10 сентября	Среда 11 сентября	Четверг 12 сентября	Пятница 13 сентября	Суббота 14 сентября	Воскресенье 15 сентября
9:00	АКВА - АЭРОБИКА Анастасия				АКВА - АЭРОБИКА Анастасия	9:30 - 11:00 ШКОЛА ЙОГИ 90 мин Аврора	
10:00							
11:00						В зале проходит тренировка CYCLE	
12:00		PILATES STUDIO Андрей					
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							DANCE AVENUE !20:00! Ольга
18:00	В зале проходит тренировка CYCLE						
19:00							
20:00			TRX Ян				
21:00	POWER START Ян		ЗДОРОВАЯ СПИНА Ян				

#FITNESSAVENUE
POWER START
Пн. 21:00
Пт. 20:00

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

ИНСТРУКТОР:
ПРЕМИУМ-ТРЕНЕР
ЯН ГИНКЕЛЬ

