РЕЗИДЕНЦИЯ
ФИТНЕС • ТЕННИС • СПА • КЛУБ

Групповые программы
Расписание с 5 по 11 августа

05.авг понедельник	06.авг вторник	07.авг среда	08.авг четверг	09.авг пятница	10.авг суббота	11.авг воскресенье
УТРО						
	Sab'n'Stretch Павел **9:00 Зал 1**	**Yoga Advanced**[23] 85 мин. Кирилл **8:45 Зал Йоги**	**Body Sculpt**[2] Инна **10:00 Зал 1**	**Tabata**[3] 45 мин. Павел **9:00 Зал 1**		**Yoga Beginners**[1] 85 мин. Кирилл **9:30 Зал Йоги**
Yoga Advanced[23] 85 мин. Кирилл **09:00 Зал Йоги**		**Body Sculpt**[23] Инна **9:00 Зал 1**	**Stretch** Инна **11:00 Зал 1**			**Bums***** Ольга Т. **10:00 Зал 1**
Pump Павел **10:00 Зал 1**	**Trekking** Светлана Д. **10:00 Кардиолиния**	**Sab'n'Stretch** Инна **10:00 Зал 1**	**Combat** Светлана Л. **11:00 Зал Йоги**	**Cycle** Светлана Д. **10:00 Зал Сайкла**		
Cycle Светлана Д. **11:00 Зал Сайкла**	**Dance Mix** Павел **10:00 Зал 1**	**Yoga Beginners**[12] 85 мин. Кирилл **10:30 Зал Йоги**	**Скандинавская ходьба***** Светлана Д. **12:00 Outdoor**	**Pole Dance***** Мария К. **10:00 Зал 2**	**Бег***** Светлана Д. **10:00 Outdoor**	**Body Shape**[12] Ольга Т. **11:00 Зал 1**
Stretch Инна **11:10 Зал 1**	**Circuit**[2] Инна **11:00 Зал 1**	**Fit Ball**[12] Мария **11:00 Зал 1**		**Pump** Светлана Л. **11:00 Зал 1**	**FTR cross ***** Ольга Т. **11:00 Зал 1**	**Cycle** Светлана Д. **11:00 Зал Сайкла**
		Latina*** Педро **11:00 Зал 2**		**Bachata***** Педро **11:00 Зал 2**	**Fit Ball**[12] Ольга Т. **12:00 Зал 1**	
		Latina*** Педро **12:00 Зал 2**		**Bachata***** Педро **12:00 Зал 2**	**MMA** Геворг **12:00 Ринг**	
ДЕНЬ						
Zumba Педро **12:10 Зал 1**	**Dance Mix** Павел **12:00 Зал 1**		**Dance Mix***** Ольга П. **12:00 Зал 2**	**Pilates** Мария **12:30 Зал 1**	**Танец Живота** Анастасия **12:00 Зал 3**	**Sab'n'Stretch** Ольга Т. **12:00 Зал 1**
Yoga Beginners[12] 85 мин. Ольга С. **13:30 Зал Йоги**	**Функциональная Гимнастика** Инна **13:10 Зал 1**	**Pilates** Мария **12:00 Зал 1**	**Yoga Beginners**[12] 85 мин. Ольга С. **13:30 Зал Йоги**	**Dance Mix** Павел **13:30 Зал 1**	**Yoga Beginners**[1] 85 мин. Ольга Т. **13:00 Зал Йоги**	
		Sab'n'Stretch Мария **13:00 Зал 1**		**МФР***** Мария **13:30 Зал 2**	**Circuit**[2] Мария **13:00 Зал 1**	**Step'n'Sculpt** Мария **13:00 Зал 1**
				Yoga Beginners[12] 85 мин. Вероника **14:00 Зал Йоги**	**Pilates** Мария **14:00 Зал 1**	**Pilates** Мария **14:00 Зал 1**
ВЕЧЕР						
Combat Светлана Л. **19:00 Зал 1**	**Pilates** Мария **18:00 Зал 1**	**Tabata**[3] 45 мин. Павел **18:10 Зал 1**	**Функциональная Гимнастика** Инна **18:00 Зал 1**	**Body Sculpt**[2] Инна **18:00 Зал 1**	**Айкидо***** **85 мин** Кирилл **19:00 Ринг**	**Ladies Dance** Мария К. **17:00 Зал 2**
Low Body Power Инна **19:00 Зал 1**	**Танец Живота** Анастасия **18:00 Зал 3**		**Pump** Светлана Л. **19:00 Зал 1**	**Trekking** Светлана Д. **19:00 Кардиолиния**		**Combat** Светлана Л. **18:00 Зал 1**
Студия Шпагата*** Инна **20:00 Зал 1**	**Sab'n'Stretch** Мария **19:00 Зал Йоги**	**Combat** Светлана Л. **19:00 Зал 1**	**Pole Dance***** Мария К. **19:00 Зал 2**	**Combat** Светлана Л. **19:00 Зал 2**		
Бокс[23] Василий **20:00 Ринг**		**Yoga Advanced**[23] 85 мин. Ольга С. **19:30 Зал Йоги**	**Студия Шпагата***** Инна **20:00 Зал 3**	**Stretch** Мария К. **19:00 Зал 1**		
Ladies Dance Мария К. **20:00 Зал 2**	**Zumba** Педро **19:00 Зал 1**	**Sab'n'Stretch** Светлана Л. **20:00 Зал 1**	**Dance Mix** Ольга П. **20:00 Зал 2**	**Yoga Beginners**[1] 85 мин. Кирилл **19:30 Зал Йоги**	РЕЗИДЕНЦИЯ ФИТНЕС • ТЕННИС • СПА • КЛУБ	
Trekking Светлана Д. **20:00 Кардиолиния**	**Pump** Светлана Л. **20:00 Зал 1**	**Cycle** Светлана Д. **20:00 Зал Сайкла**	**Stretch** Мария К. **20:10 Зал 1**	**Кикбоксинг**[23] Василий **20:00 Ринг**		
Pole Dance*** Мария К. **21:00 Зал 2**	**Stretch** Светлана Л. **21:10 Зал 1**	**Бокс**[23] Василий **20:00 Ринг**	**Самбо** Геворг **20:00 Ринг**	**Pole Dance***** **85 мин.** Мария К. **20:00 Зал 2**	8 (495) 840-99-69 Приглашаем посетить наш сайт rezidentia.ru *** – Платные мини группы. Для записи на данное занятие обращайтесь на ресепшн клуба ! - Для записи на данное занятие обращайтесь на ресепшн клуба	