

Групповые программы
Расписание с 12 февраля по 18 февраля

РЕЗИДЕНЦИЯ
ФИТНЕС • ТЕННИС • СПА • КЛУБ

12 февраля		13 февраля		14 февраля		15 февраля		16 февраля		17 февраля		18 февраля	
понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		суббота		воскресенье	
Утро													
10:15 Зал Йоги	Yoga Beginners ¹² 85 мин. Вероника К.	9:00 Зал 2	Студия Йоги и Аюрведы*** Юлия Ц.	08:45 Зал Йоги	Yoga Advanced ¹² 85 мин. Вероника К.	9:00 Зал Йоги	Yoga Beginners ¹² 85 мин. Ольга С.	09:00 Outdoor	Скандинавская ходьба **** Светлана	10:00 Outdoor	Бег **** Светлана	9:00 Зал Йоги	Дыхательная гимнастика Кирилл
10:00 Зал 1	Pump Юлия Н.	10:00 Кардиолиния	Trekking Светлана Д.	09:00 Outdoor	Бег **** Светлана	10:00 Зал 1	Body Sculpt ² Инна	9:00 Зал 2	Студия Йоги и Аюрведы*** Юлия Ц.	11:00 Зал Cycle	Cycle Cross *** Роман	10:00 Зал Йоги	Yoga Beginners ¹ 85 мин. Кирилл
11:00 Зал Cycle	Cycle 45 мин. Светлана Д.	10:00 Зал 1	Balance Светлана Л.	9:20 Зал 1	Body Sculpt ²³ 45 мин. Юлия Н.	11:00 Зал 1	Stretch Инна	9:20 Зал 1	ТАБАТА ³ Юлия Н.	11:00 Outdoor	Скандинавская ходьба **** Светлана	11:00 Зал 1	Body Shape ¹² Ольга Т.
11:10 Зал 1	Stretch Инна	11:00 Зал 1	Circuit ² Инна	10:00 Зал Cycle	Cycle Cross Роман	14:00 Зал 1	Pump Юлия Н.	11:00 Зал 1	Body Sculpt ¹ Илья	12:00 Зал 1	Fit Ball ¹² Ольга Т.	11:00 Зал 2	Pole Sport*** Лариса
ДЕНЬ													
12:00 Зал 2	Zumba Педро	12:10 Зал 1	Zumba Ольга П.	10:30 Зал Йоги	Yoga Beginners ¹² Вероника К.	15:00 Зал 1	Combat Светлана Л.	12:30 Зал 1	Pilates Мария	12:00 Зал 3	Танец Живота Анастасия	12:00 Зал 1	Sab'n'Stretch Ольга Т.
13:30 Зал Йоги	Yoga Beginners ¹² 85 мин. Ольга С.	13:30 Зал 1	Функциональная гимнастика Инна	12:00 Зал 2	Latina*** Педро	18:00 Зал 1	Функциональная гимнастика Инна	13:00 Зал Йоги	Yoga Beginners 85 мин. Вероника К.	14:00 Зал 1	Latina Анна /Сергей	13:00 Ринг	Кикбоксинг ²³ Василий
				13:00 Зал 1	Sab'n'Stretch Мария	19:00 Зал 2	Pole Sport*** Лариса	13:30 Зал 2	Ladies Dance Ольга П.	13:00 Зал Йоги	Yoga Beginners 85 мин. Ольга Т.	17:00 Зал 1	Ladies Dance Ольга П.
ВЕЧЕР													
18:15 Зал 2	Combat Светлана Л.	18:00 Зал 1	Pilates Мария	18:00 Зал 1	Body ballet Мария	19:00 Зал Cycle	Cycle 45 мин. Роман	18:00 Зал 1	Pump Светлана Л.	18:00 Ринг	Рукопашный бой Александр	18:15 Зал 1	Combat Светлана Л.
19:00 Зал 1	Low Body Power ² Инна	19:00 Зал 1	Sab'n'Stretch Мария	19:00 Зал 2	Latina Анна /Сергей	19:00 Зал 1	Pump Светлана Л.	19:00 Кардио линия	Trekking 45 мин. Светлана Д.	<p>РЕЗИДЕНЦИЯ ФИТНЕС • ТЕННИС • СПА • КЛУБ</p>			
20:00 Зал 2	Dance Mix Ольга П.	19:00 Зал 1	Zumba Педро	19:00 Зал 1	Step'n'sculpt Мария	20:00 Зал 3	Студия шпагата*** Инна	19:00 Зал 1	Bachata*** Педро				
20:00 Ринг	Бокс Сультим	20:00 Зал 2	Танец Живота Анастасия	19:30 Зал Йоги	Yoga Advanced ³ 85 мин. Ольга С.	20:00 Ринг	Рукопашный бой Александр	19:00 Ринг	Бокс Юрий				
20:00 Зал 1	Студия шпагата*** Инна	20:00 Зал 1	Pump Инна	20:00 Зал Cycle	Cycle 45 мин. Светлана Д.	20:00 Зал 2	Dance Mix Ольга	20:00 Зал Йоги	Yoga Beginners ¹ 85 мин. Кирилл				
20:00 Зал Cycle	Trekking 45 мин. Светлана Д.	20:00 Ринг	Карате Александр	20:00 Ринг	Бокс ²³ Сультим	20:00 Зал Йоги	Stretch Мария						
21:00 Зал 1	Sab'n'Stretch Инна	20:00 Outdoor	Скандинавская ходьба **** Светлана			20:00 Outdoor	Скандинавская ходьба **** Светлана						

*** – Платные мини группы. Для записи на данное занятие обращайтесь на ресепшн клуба

8 (495) 840-99-69

Приглашаем посетить наш сайт rezidentia.ru