

08.окт понедельник	09.окт вторник	10.окт среда	11.окт четверг	12.окт пятница	13.окт суббота	14.окт воскресенье
<b>УТРО</b> ☀️						
<b>Самбо</b> Михаил 9:00 Ринг	<b>Студия Йоги и Аюрведы***</b> Юлия Ц. 9:30 Зал 2	<b>Yoga Advanced<sup>23</sup></b> 85 мин. Вероника К. 8:45 Зал Йоги	<b>Бег***</b> Светлана Д. 9:00 Outdoor	<b>Скандинавская ходьба***</b> Светлана Д. 9:00 Outdoor	<b>Бег***</b> Светлана Д. 9:00 Outdoor	<b>Дыхательная Гимнастика</b> Кирилл 9:00 Зал Йоги
<b>Yoga Advanced<sup>23</sup></b> 85 мин. Вероника К. 10:00 Зал Йоги	<b>Trekking</b> Светлана Д. 10:00 Кардиолиния	<b>Скандинавская ходьба***</b> Светлана Д. 9:00 Outdoor	<b>Body Sculpt<sup>2</sup></b> Инна 10:00 Зал 1	<b>Tabata<sup>3</sup></b> 45 мин. Юлия Н. 9:00 Зал 1	<b>Скандинавская ходьба***</b> Светлана Д. 10:30 Outdoor	<b>Yoga Beginners<sup>1</sup></b> 85 мин. Кирилл 10:00 Зал Йоги
<b>Pump</b> Юлия Н. 10:00 Зал 1	<b>Balance</b> Светлана Л. 10:00 Зал 1	<b>Body Sculpt<sup>23</sup></b> 45 мин. Юлия Н. 9:00 Зал 1	<b>Stretch</b> Инна 11:00 Зал 1	<b>Студия Йоги и Аюрведы***</b> Юлия Ц. 9:30 Зал 2	<b>FTR cross ***</b> Ольга Т. 11:00 Зал 1	<b>Body Shape<sup>12</sup></b> Ольга Т. 11:00 Зал 1
<b>Cycle</b> Светлана Д. 11:00 Зал Сайкла	<b>Circuit<sup>2</sup></b> Инна 11:00 Зал 1	<b>Sab'n'Stretch</b> Юлия Н. 9:45 Зал 2		<b>Pump</b> Светлана Л. 11:00 Зал 1		<b>Рукопашный Бой</b> Александр 11:00 Ринг
<b>Stretch</b> Инна 11:10 Зал 1	<b>Йога для беременных***</b> Юлия Ц. 11:30 Зал 2	<b>Step</b> Илья 10:00 Зал 1		<b>Йога для беременных***</b> Юлия Ц. 11:30 Зал 3		
		<b>Yoga Beginners<sup>12</sup></b> 85 мин. Вероника К. 10:30 Зал Йоги			<b>Fit Ball<sup>12</sup></b> Ольга Т. 12:00 Зал 1	
		<b>Functional training</b> Илья 11:00 Зал 1				

<b>ДЕНЬ</b> ☀️						
<b>Zumba</b> Педро 12:10 Зал 1	<b>Zumba</b> Ольга П. 12:10 Зал 1	<b>Latina***</b> Педро 12:00 Зал 2	<b>Combat</b> Светлана Л. 12:00 Зал 2	<b>Bachata***</b> Педро 12:00 Зал 2	<b>Танец Живота</b> Анастасия 12:00 Зал 3	<b>Sab'n'Stretch</b> Ольга Т. 12:00 Зал 1
<b>Yoga Beginners<sup>12</sup></b> 85 мин. Ольга С. 13:30 Зал Йоги	<b>Функциональная Гимнастика</b> Инна 13:10 Зал 1	<b>Fit Ball</b> Юлия Н. 15:00 Зал 1	<b>Yoga Beginners<sup>12</sup></b> 85 мин. Ольга С. 13:30 Зал Йоги	<b>Sab'n'Stretch</b> Ольга П. 12:30 Зал 1	<b>Yoga Beginners<sup>1</sup></b> 85 мин. Ольга Т. 13:00 Зал Йоги	
				<b>Yoga Beginners<sup>12</sup></b> 85 мин. Вероника К. 13:00 Зал Йоги	<b>Step'n'Sculpt</b> Илья 13:00 Зал 1	
				<b>Ladies Dance</b> Ольга П. 13:30 Зал 2	<b>Pilates</b> Илья 14:00 Зал 1	

<b>ВЕЧЕР</b> 🌙						
	<b>Combat</b> Светлана Л. 18:00 Зал 1		<b>Функциональная Гимнастика</b> Инна 18:00 Зал 1	<b>Body Sculpt<sup>2</sup></b> Инна 18:00 Зал 1	<b>Бокс<sup>23</sup></b> Юрий 18:00 Ринг	<b>Dance Mix</b> Ольга П. 17:00 Зал 2
<b>Low Body Power</b> Инна 19:00 Зал 1	<b>Sab'n'Stretch</b> Светлана Л. 19:00 Зал 2		<b>Pump</b> Светлана Л. 19:00 Зал 1	<b>Trekking</b> Светлана Д. 19:00 Кардиолиния		<b>Combat</b> Светлана Л. 18:00 Зал 1
<b>Студия Шпагата***</b> Инна 20:00 Зал 1	<b>Zumba</b> Педро 19:00 Зал 1	<b>Stretch</b> Юлия Н. 18:00 Зал 1	<b>Студия Шпагата***</b> Инна 20:00 Зал 3	<b>Yoga Beginners<sup>1</sup></b> 85 мин. Кирилл 19:30 Зал Йоги		
<b>Бокс<sup>23</sup></b> Сутьим 20:00 Ринг	<b>Самбо***</b> Михаил 19:30 Ринг	<b>Step'n'Sculpt</b> Юлия Н. 19:00 Зал 1	<b>Dance Mix</b> Ольга П. 20:00 Зал 2	<b>Кикбоксинг<sup>23</sup></b> Василий 20:00 Ринг		
<b>Dance Mix</b> Ольга П. 20:00 Зал 2	<b>Танец Живота</b> Анастасия 20:00 Зал 3	<b>Yoga Advanced<sup>23</sup></b> 85 мин. Ольга С. 19:30 Зал Йоги	<b>Balance</b> Светлана Л. 20:00 Зал 1	 <p><b>РЕЗИДЕНЦИЯ</b> ФИТНЕС • ТЕННИС • СПА • КЛУБ 8 (495) 840-99-69 Приглашаем посетить наш сайт rezidentia.ru</p>		
<b>Trekking</b> Светлана Д. 20:00 Кардиолиния	<b>Pump</b> Инна 20:00 Зал 1	<b>Cycle</b> Светлана Д. 20:00 Зал Сайкла	<b>Скандинавская ходьба***</b> Светлана Д. 20:00 Outdoor			
<b>Sab'n'Stretch</b> Инна 21:00 Зал 1	<b>Скандинавская ходьба***</b> Светлана Д. 20:00 Outdoor	<b>Бокс<sup>23</sup></b> Сутьим 20:00 Ринг	<b>Самбо</b> Михаил 20:00 Ринг			
<p>*** – Платные мини группы. Для записи на данное занятие обращайтесь на ресепшн клуба</p>						