

03.дек понедельник	04.дек вторник	05.дек среда	06.дек четверг	07.дек пятница	08.дек суббота	09.дек воскресенье
-----------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-------------------	-------------------	-----------------------

УТРО						
Самбо Михаил 9:00 Ринг	Sab'n'Stretch Павел 9:00 Зал 1	Yoga Advanced²³ 85 мин. Вероника К. 8:45 Зал Йоги	Body Sculpt² Инна 10:00 Зал 1	Tabata³ 45 мин. Юлия Н. 9:00 Зал 1		Yoga Beginners¹ 85 мин. Кирилл 9:00 Зал Йоги
Yoga Advanced²³ 85 мин. Вероника К. 09:00 Зал Йоги	Студия Йоги и Аюрведы*** Юлия Ц. 9:30 Зал 2	Body Sculpt²³ 45 мин. Юлия Н. 9:00 Зал 1	Stretch Инна 11:00 Зал 1	Студия Йоги и Аюрведы*** Юлия Ц. 9:30 Зал 2		Bums*** Ольга Т. 10:00 Зал 1
Pump Юлия Н. 10:00 Зал 1	Trekking Светлана Д. 10:00 Кардиолиния	Sab'n'Stretch Юлия Н. 9:45 Зал 2	Combat Светлана Л. 11:00 Зал 2	Pump Светлана Л. 11:00 Зал 1		Body Shape¹² Ольга Т. 11:00 Зал 1
Cycle Светлана Д. 11:00 Зал Сайкла	Dance Mix Павел 10:00 Зал 1	Step'n'Sculpt Илья 10:00 Зал 1		Bachata*** 120 мин. Педро 11:00 Зал 2		
Stretch Инна 11:10 Зал 1	Circuit² Инна 11:00 Зал 1	Yoga Beginners¹² 85 мин. Вероника К. 10:30 Зал Йоги		Йога для беременных*** Юлия Ц. 11:30 Зал 3	FTR cross *** Ольга Т. 11:00 Зал 1	
	Йога для беременных*** Юлия Ц. 11:30 Зал 2	Functional training Илья 11:00 Зал 1			Fit Ball¹² Ольга Т. 12:00 Зал 1	
		Latina*** 120 мин. Педро 11:00 Зал 2			ММА Геворг 12:00 Ринг	

ДЕНЬ						
Zumba Педро 12:10 Зал 1	Zumba Ольга П. 12:00 Зал 1	Pilates Мария 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 Beginners¹² 85 мин. Ольга С. 13:30 Зал Йоги	Функциональная Гимнастика Инна 13:10 Зал 1	Sab'n'Stretch Мария 13:00 Зал 1	Yoga Beginners¹² 85 мин. Ольга С. 13:30 Зал Йоги	Yoga Beginners¹² 85 мин. Вероника К. 13:00 Зал Йоги	Yoga Beginners¹ 85 мин. Ольга Т. 13:00 Зал Йоги	
				МФР*** Мария 13:30 Зал 2	Step'n'Sculpt Илья 13:00 Зал 1	
				Ladies Dance Ольга П. 13:30 Зал 1	Pilates Илья 14:00 Зал 1	

ВЕЧЕР						
Combat Светлана Л. 18:00 Зал 1	Pilates Мария 18:00 Зал 1		Функциональная Гимнастика Инна 18:00 Зал 1	Body Sculpt² Инна 18:00 Зал 1	Бокс²³ Юрий 18:00 Ринг	Dance Mix Ольга П. 17:00 Зал 2
Low Body Power Юлия Н. 19:00 Зал 1	Sab'n'Stretch Мария 19:00 Зал 2	Step'n'Sculpt Юлия Н. 19:00 Зал 1	Pump Светлана Л. 19:00 Зал 1	Trekking Светлана Д. 19:00 Кардиолиния		Combat Светлана Л. 18:00 Зал 1
	Zumba Педро 19:00 Зал 1	Yoga Advanced²³ 85 мин. Ольга С. 19:30 Зал Йоги	Студия Шпагата*** Инна 20:00 Зал 3	Yoga Beginners¹ 85 мин. Кирилл 19:30 Зал Йоги		Dance Mix*** Ольга П. 19:00 Зал 1
Бокс²³ Василий 20:00 Ринг	Самбо*** Михаил	Functional training Юлия Н. 20:00 Зал 1	Dance Mix Ольга П. 20:00 Зал 2	Кикбоксинг²³ Василий 20:00 Ринг		
Dance Mix Ольга П. 20:00 Зал 2	Pump Светлана Л. 20:00 Зал 1	Cycle Светлана Д. 20:00 Зал Сайкла	Stretch Мария 20:10 Зал 1	 РЕЗИДЕНЦИЯ ФИТНЕС • ТЕННИС • СПА • КЛУБ 8 (495) 840-99-69 Приглашаем посетить наш сайт rezidentia.ru *** – Платные мини группы. Для записи на данное занятие обращайтесь на ресепшн клуба		
Trekking Светлана Д. 20:00 Кардиолиния		Бокс²³ Василий 20:00 Ринг	Самбо Геворг 20:00 Ринг			
Sab'n'Stretch Юлия Н. 21:00 Зал 1						