

07.январь	08.январь	09.январь	10.январь	11.январь	12.январь	13.январь
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье

УТРО 						
	Stretch Мария К. 9:00 Зал 1	Yoga Advanced ²³ 85 мин. Вероника 8:45 Зал Йоги	Body Sculpt ² Инна 10:00 Зал 1	Tabata ³ 45 мин. Эльвира 9:00 Зал 1		Yoga Beginners ¹ 85 мин. Кирилл 9:00 Зал Йоги
Yoga Advanced ²³ 85 мин. Вероника 09:00 Зал Йоги		Body Sculpt ²³ Инна 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 Светлана Л. 10:00 Зал 1	Trekking Светлана Д. 10:00 Кардиолиния	Sab'n'Stretch Инна 10:00 Зал 1	Combat Светлана Л. 11:00 Зал 2	Pump Светлана Л. 11:00 Зал 1		Бокс ²³ Юрий 10:00 Ринг
Cycle Светлана Д. 11:00 Зал Сайкла	Ladies Dance Мария К. 10:00 Зал 1	Yoga Beginners ¹² 85 мин. Вероника 10:30 Зал Йоги		Bachata*** 120 мин. Педро 11:00 Зал 2		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			FTR cross *** Ольга Т. 11:00 Зал 1	
		Latina*** 120 мин. Педро 11:00 Зал 2			Fit Ball ¹² Ольга Т. 12:00 Зал 1	
					ММА  Георг 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 1	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. Вероника 13:30 Зал Йоги	Функциональная Гимнастика Инна 13:10 Зал 1	Sab'n'Stretch Мария 13:00 Зал 1	Yoga Beginners ¹² 85 мин. Ольга С. 13:30 Зал Йоги	Yoga Beginners ¹² 85 мин. Вероника 13:00 Зал Йоги	Yoga Beginners ¹ 85 мин. Ольга Т. 13:00 Зал Йоги	
				Ladies Dance Ольга П. 13:30 Зал 1	Step'n'Sculpt Мария 13:00 Зал 1	
				МФР***  Мария 13:30 Зал 2	Pilates Мария 14:00 Зал 1	

ВЕЧЕР 						
	Pilates Мария 18:00 Зал 1		Функциональная Гимнастика Инна 18:00 Зал 1	Body Sculpt ² Инна 18:00 Зал 1		Dance Mix Ольга П. 17:00 Зал 2
	Sab'n'Stretch Мария 19:00 Зал Йоги	Combat Светлана Л. 19:00 Зал 1	Pump Светлана Л. 19:00 Зал 1	Trekking Светлана Д. 19:00 Кардиолиния		
	Pole Dance***  Мария К. 19:00 Зал 2		Pole Dance***  Мария К. 19:00 Зал 2	Yoga Beginners ¹ 85 мин. Кирилл 19:30 Зал Йоги		Dance Mix***  Ольга П. 19:00 Зал 1
	Zumba Педро 19:00 Зал 1	Sab'n'Stretch Светлана Л. 20:00 Зал 1	Студия Шапата*** Инна 20:00 Зал 3	Кикбоксинг ²³ Василий 20:00 Ринг		
		Cycle Светлана Д. 20:00 Зал Сайкла	Dance Mix Ольга П. 20:00 Зал 2	 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 ! - Для записи на данное занятие обращайтесь на ресепшн клуба		
		Бокс ²³ Юрий 20:00 Ринг	Stretch Мария К. 20:10 Зал 1			
		Ladies Dance Мария К. 20:00 Зал 2	Самбо Георг 20:00 Ринг			