



Тел. 066 584 44 81

С 17 января

**Расписание фитнес занятий**

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
<b>Зал № 1</b>					
8:30-9:25		8:30-9:25		8:30-9:25	
Силовая тренировка Маргарита Спинова		Круговая тренировка Маргарита Спинова		Силовая тренировка Маргарита Спинова	
	10.00-10.55		10.00-10.55	10.00-10.55	
	Стретчйога Руслана Морозова		Стретчйога Руслана Морозова	TRX+интервал Мария Бартенева	
11:00-11:55	12:00-12:55		11:00-11:55	11:00-11:55	12:00-12:55
Круговая тренировка Маргарита Спинова	Красивые ноги+попа Маргарита Спинова		Силовая тренировка Маргарита Спинова	Пилатес Power Мария Бартенева	90-60-90 Маргарита Спинова
17:00-17:55		17:00-17:55		17:00-17:55	
Baby Dance(4-6 лет) Екатерина Дремова		Baby Dance(4-6 лет) Екатерина Дремова		Baby Dance(4-6 лет) Екатерина Дремова	
18:00-18:55	18:00-18:55		18:00-18:55	18:00-18:55	
Стройные ножки+TRX Алена Карасева	Йога Руслана Морозова		Йога Руслана Морозова	Пилатес STRONG Алена Карасева	
19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	
TRX Татьяна Кормишина	SUPER BODY Татьяна Кормишина	TRX Татьяна Кормишина	SUPER BODY Татьяна Кормишина	TRX Татьяна Кормишина	
<b>Зал № 2 Бойцовский зал</b>					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
17:40-18:35		17:40-18:35		17:40-18:35	
Айкидо дети Андрей Середюк		Айкидо дети Андрей Середюк		Айкидо дети Андрей Середюк	
18:40-19:35	18.30-19.25	18:40-19:35	18.30-19.25	18:40-19:35	
Единоборства Андрей Середюк	Самооборона Валентин Ляшенко	Единоборства Андрей Середюк	Самооборона Валентин Ляшенко	Единоборства Андрей Середюк	
<b>Зал № 3</b>					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
10.00-10.55	9.00-9.55	10.00-10.55	9.00-9.55		
Табата Мария Бартенева	Tribal Fusion Марина Березенко	90-60-90 Мария Бартенева	Tribal Fusion Марина Березенко		
11:00-11:55		11.00-11.55			13:00-13:55
Стретчинг Мария Бартенева		Степ-интервал Мария Бартенева			Стретчинг Литвиненко Екатерина
16.30-17.25		16.00-16.55		16.00-16.55	
Kids+ Junior+Adults Dance ОФП Инна Мироненко		Kids Dance (7-9 лет) Инна Мироненко		Kids Dance (7-9 лет) Инна Мироненко	
17:30-18:25		17.00-17.55	17.30-18.55	17.00-17.55	
Kids+ Junior+Adults Dance ТАНЦ, ПРАКТИКА Инна Мироненко		Junior+Adults Dance (10-18 лет) Инна Мироненко	Искусство правильного питания Колодязная Юлия	Junior+Adults Dance (10-18 лет) Инна Мироненко	
		18:00-18:55			
		Супер фигура Алена Карасева			
19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	
Пилатес Алена Карасева	90-60-90 Мария Бартенева	Стретчинг Алена Карасева	Пресс, попа, ноги Мария Бартенева	Пилатес Алена Карасева	
<b>Зал № 4 Пилон</b>					
	16:00-16:55		16:00-16:55		
	Pole Dance ДЕТИ(5-9лет) Литвиненко Екатерина		Pole Dance ДЕТИ(5-9лет) Литвиненко Екатерина		
	17:00-17:55		17:00-17:55		12:00-12:55
	Pole Dance Литвиненко Екатерина		Pole Dance Литвиненко Екатерина		Pole Dance ДЕТИ Литвиненко Екатерина
	18:00-18:55		18:00-18:55		
	Pole Dance ДЕТИ(10-14лет) Литвиненко Екатерина		Pole Dance ДЕТИ(10-14лет) Литвиненко Екатерина		
<b>Зал № 5 Сайкл</b>					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
	10.00-10.55		10.00-10.55		11.00-11.55
	Interval Сайкл Анастасия Хачатрян		Interval Сайкл Анастасия Хачатрян		Interval Сайкл Анастасия Хачатрян
17:00-17:55		17:00-17:55		17:00-17:55	
Силовая Йога Татьяна Зуева		Йога Руслана Морозова		Силовая Йога Татьяна Зуева	
18:00-18:55	18:00-18:55	18:00-18:55	18:00-18:55	18:00-18:55	
Interval Сайкл Татьяна Кормишина	Interval Сайкл Татьяна Кормишина	Interval Сайкл Татьяна Кормишина	Interval Сайкл Татьяна Кормишина	Interval Сайкл Татьяна Кормишина	
19:00-19:55		19:00-19:55		19:00-19:55	
Interval Сайкл Анастасия Хачатрян		Interval Сайкл Анастасия Хачатрян		Interval Сайкл Анастасия Хачатрян	

Абонемент на фитнес приобретается на занятие

ФК Доминант оставляет за собой право замены инструктора или расписания