



Тел. 066 584 44 81

С 05 февраля

Расписание фитнес занятий

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
Зал № 1					
8:30-9:25 CrossFit Маргарита Спинова		8:30-9:25 CrossFit Маргарита Спинова		8:30-9:25 CrossFit Маргарита Спинова	
	9:00-9:55 Kango Jumps Ольга Дубатовка		9:00-9:55 Kango Jumps Ольга Дубатовка		
9:30-10:25 Kango Jumps Ольга Дубатовка		9:30-10:25 Kango Jumps Ольга Дубатовка			
	10:00-10:55 Стретчйога Руслана Морозова		10:00-10:55 Стретчйога Руслана Морозова	10:00-10:55 TRX+интервал Мария Бартенева	
					10:30-11:25 Kango Jumps Ольга Дубатовка
				11:00-11:55 Пилатес Power Мария Бартенева	
					12:00-12:55 90-60-90 Маргарита Спинова
15:30-16:25		15:30-16:25		15:30-16:25	
Kango Jumps Ольга Дубатовка		Kango Jumps Ольга Дубатовка		Kango Jumps Ольга Дубатовка	
17:00-17:55 Baby Dance(4-6 лет) Екатерина Дремова		17:00-17:55 Baby Dance(4-6 лет) Екатерина Дремова		17:00-17:55 Baby Dance(4-6 лет) Екатерина Дремова	
18:00-18:55 Стройные ножки Дарья Ходос	18:00-18:55 Йога Руслана Морозова	18:00-18:55 Супер фигура Дарья Ходос	18:00-18:55 Йога Руслана Морозова	18:00-18:55 Хатха Йога Ольга Вахрушева	
19:00-19:55 TRX+Strong Body Татьяна Кормишина	19:00-19:55 Kango Jumps Ольга Дубатовка	19:00-19:55 TRX+Strong Body Татьяна Кормишина	19:00-19:55 Kango Jumps Ольга Дубатовка	19:00-19:55 TRX+Strong Body Татьяна Кормишина	
Зал № 2 Бойцовский зал					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
	16:00-16:55 Айкидо дети (для начинающих) Андрей Середюк		16:00-16:55 Айкидо дети (для начинающих) Андрей Середюк		
17:40-18:35 Айкидо дети Андрей Середюк		17:40-18:35 Айкидо дети Андрей Середюк		17:40-18:35 Айкидо дети Андрей Середюк	
18:40-19:35 Единоборства Андрей Середюк		18:40-19:35 Единоборства Андрей Середюк		18:40-19:35 Единоборства Андрей Середюк	
	19:10-20:05 Самооборона Валентин Ляшенко		19:10-20:05 Самооборона Валентин Ляшенко		
Зал № 3					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
9:00-9:55 Стрип-Пластика Елена Милюкова		9:00-9:55 Стрип-Пластика Елена Милюкова			
				9:30-10:25 Kango Jumps Ольга Дубатовка	
10:00-10:55 Табата Мария Бартенева		10:00-10:55 90-60-90 Мария Бартенева			
					10:10-10:55 Табата - 45 Кристина Зиборова
11:00-11:55 Стретчинг Мария Бартенева					11:00-11:55 Хатха Йога Литвиненко Екатерина
					13:00-13:55 Стретчинг Литвиненко Екатерина
17:00-17:55 Street Dance (7-12 лет) Инна Мироненко		17:00-17:55 Street Dance (7-12 лет) Инна Мироненко		17:00-17:55 Street Dance (7-12 лет) Инна Мироненко	
18:00-18:55 Street Dance (13 и старше) Инна Мироненко	18:00-18:55 Табата Кристина Зиборова	18:00-18:55 Street Dance (13 и старше) Инна Мироненко	18:00-18:55 Табата Кристина Зиборова	18:00-18:55 Street Dance (13 и старше) Инна Мироненко	
19:00-19:55 Йога.Патес Руслана Морозова	19:00-19:55 90-60-90 Мария Бартенева	19:00-19:55 СтретчЙога Руслана Морозова	19:00-19:55 Пресс, пона, ноги Мария Бартенева	19:00-19:55 Йогатерапия Руслана Морозова	
Зал № 4 Пилон					
	10:00-10:55 Exotic Pole Евгения Михновецкая		10:00-10:55 Exotic Pole Евгения Михновецкая		10:15-11:10 Exotic Pole Евгения Михновецкая
					12:00-12:55 Pole Dance ДЕТИ Литвиненко Екатерина
	17:00-17:55 Pole Dance ДЕТИ(5-9лет) Литвиненко Екатерина		17:00-17:55 Pole Dance ДЕТИ(5-9лет) Литвиненко Екатерина		
	18:00-18:55 Pole Dance с 10 лет+взрослые Литвиненко Екатерина		18:00-18:55 Pole Dance с 10 лет+взрослые Литвиненко Екатерина		

Зал № 5 Сайкл					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
				9:00-9:55 Стрип-Пластика Елена Минюкова	
		10:00-10:55 Йога-терапия Морозова Руслана			
18:00-18:55 Interval Сайкл Татьяна Кормишина		18:00-18:55 Interval Сайкл Татьяна Кормишина		18:00-18:55 Interval Сайкл Татьяна Кормишина	
19:00-19:55 Interval Сайкл Татьяна Нечитайло		19:00-19:55 Interval Сайкл Татьяна Нечитайло		19:00-19:55 Interval Сайкл Татьяна Нечитайло	

**Абонемент на фитнес приобретается на занятие
ФК Доминант оставляет за собой право замены инструктора или расписания**