



Тел. 066 584 44 81

С 14 августа

Расписание фитнес занятий

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
Зал № 1					
8:30-9:25	8:30-9:25	8:30-9:25	8:30-9:25	8:30-9:25	
Силовая тренировка Маргарита Спинова	Kango Jumps Ольга Дубатовка	Круговая тренировка Маргарита Спинова	Kango Jumps Ольга Дубатовка	Силовая тренировка Маргарита Спинова	
9:30-10:25		9:30-10:25		9:30-10:25	
Kango Jumps Ольга Дубатовка		Kango Jumps Ольга Дубатовка		Kango Jumps Ольга Дубатовка	
	10:00-10:55		10:00-10:55	10:00-10:55	10:30-11:25
	Стретчйога Руслана Морозова		Стретчйога Руслана Морозова	TRX+интервал Мария Бартенева	Kango Jumps Ольга Дубатовка
				11:00-11:55	12:00-12:55
				Пилатес Power Мария Бартенева	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	
17:00-17:45		17:00-17:45		17:00-17:45	
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	Йога Руслана Морозова		Йога Руслана Морозова	Хатха Йога Ольга Вахрушева	
19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	
TRX+Strong Body Татьяна Кормишина	Kango Jumps Ольга Дубатовка	TRX+Strong Body Татьяна Кормишина	Kango Jumps Ольга Дубатовка	TRX+Strong Body Татьяна Кормишина	
Зал № 2 Бойцовский зал					
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	19:10-20:05	18:40-19:35	19:10-20:05	18:40-19:35	
Единоборства Андрей Середюк	Самооборона Валентин Ляшенко	Единоборства Андрей Середюк	Самооборона Валентин Ляшенко	Единоборства Андрей Середюк	
Зал № 3					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
10:00-10:55		10:00-10:55			11:00-11:55
Табата Мария Бартенева		90-60-90 Мария Бартенева			Хатха Йога Литвиненко Екатерина
11:00-11:55					13:00-13:55
Стретчинг 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			
19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	
Пилатес	90-60-90 Мария Бартенева	Стретчинг	Пресс, попа, ноги Мария Бартенева	ЙогаФит Руслана Морозова С 31.08	
Зал № 4 Пилон					
	10:00-10:55		10:00-10:55		10:15-11:10
	Exotic Pole Евгения Михновецкая		Exotic Pole Евгения Михновецкая		Exotic Pole Евгения Михновецкая
	17:00-17:55		17:00-17:55		12:00-12:55
	Pole Dance ДЕТИ(5-9лет) Литвиненко Екатерина		Pole Dance ДЕТИ(5-9лет) Литвиненко Екатерина		Pole Dance ДЕТИ Литвиненко Екатерина
	18:00-18:55		18:00-18:55		
	Pole Dance с 10 лет + взрослые Литвиненко Екатерина		Pole Dance с 10 лет+взрослые Литвиненко Екатерина		
Зал № 5 Сайкл					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
	10:00-10:55		10:00-10:55		11:00-11:55
	Interval Сайкл Мельничук Юлия		Interval Сайкл Мельничук Юлия		Interval Сайкл Мельничук Юлия
				17:00-17:55	
				Хатха Йога Ольга Вахрушева	
18:00-18:55		18:00-18:55		18:00-18:55	
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 Мельничук Юлия		Interval Сайкл Мельничук Юлия		Interval Сайкл Мельничук Юлия	

Абонемент на фитнес приобретается на занятие

ФК Доминант оставляет за собой право замены инструктора или расписания