



Тел. 066 584 44 81

С 11 июня

Расписание фитнес занятий

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
Зал № 1					
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		11.00-11.55	12:00-12:55
		Хатха Йога Литвиненко Екатерина		Пилатес Power Мария Бартенева	90-60-90 Маргарита Спинова
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 Алена Карасева	Йога Руслана Морозова		Йога Руслана Морозова	Хатха Йога Ольга Вахрушева	
19:00-19:55		19:00-19:55		19:00-19:55	
TRX+Strong Body Татьяна Кормишина		TRX+Strong Body Татьяна Кормишина		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 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, пона, ноги Мария Бартенева	Пилатес Алена Карасева	
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 Анастасия Хачатрян		Interval Сайкл Анастасия Хачатрян		Interval Сайкл Анастасия Хачатрян
		17:00-17:55		17:00-17:55	
		Хатха Йога Ольга Вахрушева		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 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