



Расписание фитнес занятий

Тел. 066 584 44 81

С 1 ноября

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
Зал № 1					
8:30-9:25	9:00-9:55	8:30-9:25	9:00-9:55	8:30-9:25	
Силовая тренировка <i>Маргарита Спинова</i>	Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>	Круговая тренировка <i>Маргарита Спинова</i>	Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>	Силовая тренировка <i>Маргарита Спинова</i>	
9:30-10:25		9:30-10:25			
Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>		Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>			
	10:00-10:55		10:00-10:55	10:00-10:55	10:30-11:25
	Стретчйога <i>Руслана Морозова</i>		Стретчйога <i>Руслана Морозова</i>	TRX+интервал <i>Мария Бартенева</i>	Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>
				11:00-11:55	12:00-12:55
				Пилатес Power <i>Мария Бартенева</i>	90-60-90 <i>Маргарита Спинова</i>
15:30-16:25		15:30-16:25		15:30-16:25	
Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>		Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>		Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>	
17:00-17:45		17:00-17:45		17:00-17:45	
Baby Dance(4-6 лет) <i>Екатерина Дремова</i>		Baby Dance(4-6 лет) <i>Екатерина Дремова</i>		Baby Dance(4-6 лет) <i>Екатерина Дремова</i>	
18:00-18:55	18:00-18:55	18:00-18:55	18:00-18:55	18:00-18:55	
Стройные ножки <i>Дарья Ходос</i>	Йога <i>Руслана Морозова</i>	Супер фигура <i>Дарья Ходос</i>	Йога <i>Руслана Морозова</i>	Хатха Йога <i>Ольга Вахрушева</i>	
19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	
TRX+Strong Body <i>Татьяна Кормишина</i>	Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>	TRX+Strong Body <i>Татьяна Кормишина</i>	Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>	TRX+Strong Body <i>Татьяна Кормишина</i>	
Зал № 2 Бойцовский зал					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
	16:00-16:55		16:00-16:55		
	Айкидо дети (для начинающих) <i>Андрей Середюк</i>		Айкидо дети (для начинающих) <i>Андрей Середюк</i>		
17:40-18:35		17:40-18:35		17:40-18:35	
Айкидо дети <i>Андрей Середюк</i>		Айкидо дети <i>Андрей Середюк</i>		Айкидо дети <i>Андрей Середюк</i>	
18:40-19:35	19:10-20:05	18:40-19:35	19:10-20:05	18:40-19:35	
Единоборства <i>Андрей Середюк</i>	Самооборона <i>Валентин Ляшенко</i>	Единоборства <i>Андрей Середюк</i>	Самооборона <i>Валентин Ляшенко</i>	Единоборства <i>Андрей Середюк</i>	
Зал № 3					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
9:00-9:55		9:00-9:55		9:00-9:55	10:00-10:55
Стрип-Пластика <i>Елена Милюкова</i>		Стрип-Пластика <i>Елена Милюкова</i>		Стрип-Пластика <i>Елена Милюкова</i>	Гибкость и сила <i>Зуева Татьяна</i> С 07,11
10:00-10:55	9:00-9:55	10:00-10:55	9:00-9:55	9:30-10:25	11:00-11:55
Табата <i>Мария Бартенева</i>	Пресс, пона, ноги <i>Анастасия Жмурко</i>	90-60-90 <i>Мария Бартенева</i>	Пресс, пона, ноги <i>Анастасия Жмурко</i>	Kangoos Jumps <i>Ольга Дубатовка</i>	Хатха Йога <i>Литвиненко Екатерина</i>
11:00-11:55					13:00-13:55
Стретчинг <i>Мария Бартенева</i>					Стретчинг <i>Литвиненко Екатерина</i>
16:00-16:55		16:00-16:55		16:00-16:55	
Street Dance (7-9 лет) <i>Инна Мироненко</i>		Street Dance (7-9 лет) <i>Инна Мироненко</i>		Street Dance (7-9 лет) <i>Инна Мироненко</i>	
17:00-17:55		17:00-17:55	17:00-17:55	17:00-17:55	
Street Dance (10-12 лет) <i>Инна Мироненко</i>		Street Dance (10-12 лет) <i>Инна Мироненко</i>	Табата <i>Анастасия Жмурко</i>	Street Dance (10-12 лет) <i>Инна Мироненко</i>	
18:00-18:55	18:00-18:55	18:00-18:55		18:00-18:55	
Street Dance (13 и старше) <i>Инна Мироненко</i>	Табата <i>Анастасия Жмурко</i>	Street Dance (13 и старше) <i>Инна Мироненко</i>		Street Dance (13 и старше) <i>Инна Мироненко</i>	
19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55	
Йога.Патес <i>Руслана Морозова</i>	90-60-90 <i>Мария Бартенева</i>	Стретчйога <i>Руслана Морозова</i>	Пресс, пона, ноги <i>Мария Бартенева</i>	Йога терапия <i>Руслана Морозова</i>	
Зал № 4 Пилон					
	10:00-10:55		10:00-10:55		10:15-11:10
	Exotic Pole <i>Евгения Михновецкая</i>		Exotic Pole <i>Евгения Михновецкая</i>		Exotic Pole <i>Евгения Михновецкая</i>
	17:00-17:55		17:00-17:55		12:00-12:55
	Pole Dance ДЕТИ(5-9лет) <i>Литвиненко Екатерина</i>		Pole Dance ДЕТИ(5-9лет) <i>Литвиненко Екатерина</i>		Pole Dance ДЕТИ <i>Литвиненко Екатерина</i>
	18:00-18:55		18:00-18:55		
	Pole Dance с 10 лет + взрослые <i>Литвиненко</i>		Pole Dance с 10 лет+взрослые <i>Литвиненко Екатерина</i>		
Зал № 5 Сайкл					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
		9:00-9:55			
		Гибкость и сила <i>Зуева Татьяна</i> С 07,11			
	10:00-10:55	10:00-10:55	10:00-10:55	9:00-9:55	11:00-11:55
	Interval Сайкл <i>Мельничук Юлия</i>	Йога терапия <i>Морозова Руслана</i>	Interval Сайкл <i>Мельничук Юлия</i>	Стрип-Пластика <i>Елена Милюкова</i>	Interval Сайкл <i>Мельничук Юлия</i>
18:00-18:55		18:00-18:55		18:00-18:55	
Interval Сайкл <i>Татьяна Кормишина</i>		Interval Сайкл <i>Татьяна Кормишина</i>		Interval Сайкл <i>Татьяна Кормишина</i>	
19:00-19:55		19:00-19:55		19:00-19:55	
Interval Сайкл <i>Мельничук Юлия</i>		Interval Сайкл <i>Мельничук Юлия</i>		Interval Сайкл <i>Мельничук Юлия</i>	

Абонемент на фитнес приобретается на занятие

ФК Доминант оставляет за собой право замены инструктора или расписания