



Расписание фитнес занятий

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
Зал № 1					
9.00 - 9.55	9.00 - 9.55	9.00 - 9.55	9.00 - 9.55	9.00 - 9.55	
Степ + Силовая Анастюк Светлана	Total Body Ерошенко Диана	Body sculpt Анастюк Светлана	Total Body Ерошенко Диана	Tabata-class Анастюк Светлана	
12.00 - 12.55	12.00 - 12.55	12.00 - 12.55	12.00 - 12.55	12.30 - 13.25	
BodyRock Ерошенко Диана	Body sculpt + Port De bras 5 Зорина Наталья	BodyRock Ерошенко Диана	Fitt Ball Active + Port De bras 5 Зорина Наталья	Tabata-class Ерошенко Диана	
13.00 - 13.55	13.00 - 13.55	13.00 - 13.55	13.00 - 13.55	13.30 - 14.25	13.00-13.55
PortDeBras Ерошенко Диана	Пилатес Ball Зорина Наталья	Пилатес Fit Ball Ерошенко Диана	Пилатес Ball Зорина Наталья	Пилатес Mix Ерошенко Диана	90 - 60 - 90 Бартенева Мария
16.00 — 16.55	16.00 — 16.55	16.00 — 16.55	16.00 — 16.55	16.00 — 16.55	14.00 - 14.55
Степ + Силовая Соенко Валерия	BallRoom DANCE KIDS (6 - 11 ЛЕТ) Комарова Наталья (с 10 июля)	Степ + Силовая Соенко Валерия	BallRoom DANCE KIDS (6 - 11 ЛЕТ) Комарова Наталья (с 10 июля)	Степ + Силовая Соенко Валерия	Стретчинг Бартенева Мария
17.45 - 18.40	17.30 - 18.25	17.45 - 18.40	17.30 - 18.25	17.45 - 18.40	
Степ - аэробика Саенко Валерия	Хатха-йога Кобылянская Вика	Степ - аэробика Саенко Валерия	Хатха-йога Кобылянская Вика	Степ - аэробика Саенко Валерия	
18.45 - 19.40	18.30 - 19.25	18.45 - 19.40	18.30 - 19.25	18.45 - 19.40	
Степ - аэробика Саенко Валерия	Sculpt Кобылянская Вика	Степ - аэробика Саенко Валерия	Sculpt Кобылянская Вика	Степ - аэробика Саенко Валерия	
Зал № 2					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
	13.00 - 13.55		13.00 - 13.55		
	Pole Dance Ерошенко Диана		Pole Dance Ерошенко Диана		
15.00 - 15.55	14.00 — 14.55	15.00 - 15.55	14.00 — 14.55		
Pole Dance All Ерошенко Диана	Стретч Ерошенко Диана	Pole Dance All Ерошенко Диана	Стретч Ерошенко Диана		
	16.00 — 16.55		16.00 — 16.55		
	Pole Sport Junior Ерошенко Диана		Pole Sport Junior Ерошенко Диана		
17.00 — 17.55		17.00 — 17.55		17.00 — 17.55	
Pole Dance Дети + Взрослые Общая Группа Литвиненко Катя		Pole Dance Дети + Взрослые Общая Группа Литвиненко Катя		Pole Dance Дети + Взрослые Общая Группа Литвиненко Катя	
18.15 — 19.10	18.05 — 18.50	18.15 — 19.10	18.05 — 18.50	18.15 — 19.10	
Стретч + Pilates Литвиненко Катя	BABY DANCE (4 — 6 лет) Дрёмова Катя	Стретч + Pilates Литвиненко Катя	BABY DANCE (4 — 6 лет) Дрёмова Катя	Стретч + Pilates Литвиненко Катя	

Абонемент на фитнес приобретается на занятие.

ФК Доминант оставляет за собой право замены инструктора или расписания



Тел. 095 341 21 12

С 1. 07. 2018

Расписание фитнес занятий

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
Зал № 3					
8.30 - 9.55		8.30 - 9.55		8.30 - 9.55	
Йога Филипченко Елена		Йога Филипченко Елена		Йога Филипченко Елена	
10.10 - 11.05		10.10 - 11.05		10.10 - 11.05	10.15 - 11.10
KANGOO JUMPS Строган Даша		KANGOO JUMPS Строган Даша		KANGOO JUMPS Строган Даша	KANGOO JUMPS Строган Даша
	16.15 — 17.15		16.15 — 17.15		14.00 — 15.00
	KIDS DANCE (7 — 10 лет) Мироненко Инна		KIDS DANCE (7 — 10 лет) Мироненко Инна		KIDS + JUNIORS + ADULTS общая физ.подготовка Мироненко Инна
17.15 - 18.10	17.15 — 18.15	17.15 - 18.10	17.15 — 18.15	17.15 — 18.10	15.00 — 16.00
Хатха - Йога Кобылянская Вика	JUNIORS +ADULTS DANCE (11 лет и старше) Мироненко Инна	Хатха - Йога Кобылянская Вика	JUNIORS +ADULTS DANCE (11 лет и старше) Мироненко Инна	Хатха - Йога Кобылянская Вика	KIDS + JUNIORS + ADULTS танц.практики Мироненко Инна
18.30 - 19.25		18.30 - 19.25		18.30 - 19.25	
Пресс-попа-ноги Бартенева Мария		Пресс-попа-ноги Бартенева Мария		Стройные ножки + пресс Бартенева Мария	
19.30 - 20.25	19.05 - 20.00	19.30 - 20.25	19.05 - 20.00	19.30 - 20.25	
KANGOO JUMPS Строган Даша	KANGOO JUMPS Строган Даша	KANGOO JUMPS Строган Даша	KANGOO JUMPS Строган Даша	KANGOO JUMPS Строган Даша	
Зал № 4					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
17.00 - 18.25					
Искусство Правильного питания Колодязная Юлия (по записи)					
18.15 - 19.10		18.15 - 19.10		18.15 - 19.10	
Йога Вахрушева Ольга		Йога Вахрушева Ольга		Йога Филипченко Елена	

Абонемент на фитнес приобретается на занятие.

ФК Доминант оставляет за собой право замены инструктора или расписания