



Тел. 095 341 21 12

С 15. 01. 2018

Расписание фитнес занятий

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
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 Лебедеко Вика	Body sculpt Анастюк Светлана	Active Fit Лебедеко Вика	Tabata-class Анастюк Светлана		
					10.30 — 11.25	
					Хатха-йога Кобылянская Вика	
12.00 - 12.55	12.00 - 12.55	12.00 - 12.55	12.00 - 12.55	12.30 - 13.25	12.00 - 12.55	
BodyRock Ерошенко Диана	Body sculpt Зорина Наталья	BodyRock Ерошенко Диана	Fitt Ball Active Зорина Наталья	Tabata-class Ерошенко Диана	Total Body Лебедеко Вика	
13.00 - 13.55	13.00 - 13.55	13.00 - 13.55	13.00 - 13.55	13.30 - 14.25	13.00 - 13.55	
Пилатес Port de bras Ерошенко Диана	Пилатес Ball Зорина Наталья	Пилатес Fit Ball Ерошенко Диана	Пилатес Гимнастическая палка Зорина Наталья	Пилатес Mix Ерошенко Диана	Tabata Бартенева Мария	
					14.00 - 14.55	
					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 Лебедеко Вика	Хатха-йога Кобылянская Вика	Степ - аэробика Лебедеко Вика	Хатха-йога Кобылянская Вика	Степ - аэробика Лебедеко Вика		
18.45 - 19.40	18.30 - 19.25	18.45 - 19.40	18.30 - 19.25	18.45 - 19.40		
Степ - аэробика Лебедеко Вика	Sculpt Кобылянская Вика	Степ - аэробика Лебедеко Вика	Sculpt Кобылянская Вика	Степ - аэробика Лебедеко Вика		
Зал № 2						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
	13.00 - 13.55		13.00 - 13.55		10.00 — 10.55	
	Pole Dance Ерошенко Диана		Pole Dance Ерошенко Диана		Pole Dance Sport Ерошенко Диана	
15.00-15.55	14.00 — 14.55	15.00-15.55	14.00 — 14.55		11.30 — 13.00	11.00 — 11.55
Pole Sport Kids Ерошенко Диана	Силовая + Стретч Ерошенко Диана	Pole Sport Kids Ерошенко Диана	Силовая + Стретч Ерошенко Диана		Pole Dance Ерошенко Диана	Силовой Стретчинг Литвиненко Катя
16.00 - 17.25	16.00 — 16.55	16.00 - 17.25	16.00 — 16.55	16.00 - 17.25		
Pole Dance KIDS Литвиненко Катя	Pole Sport Junior Ерошенко Диана	Pole Dance KIDS Литвиненко Катя	Pole Sport Junior Ерошенко Диана	Pole Dance KIDS Литвиненко Катя		
18.30 - 19.25	18.00 - 18.55	18.30 - 19.25	18.00 - 18.55	18.30 - 19.25		
Pole Dance Литвиненко Катя (по записи)	Pole Dance Ерошенко Диана	Pole Dance Литвиненко Катя (по записи)	Pole Dance Ерошенко Диана	Pole Dance Литвиненко Катя (по записи)		

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



Тел. 095 341 21 12

С 15. 01. 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
16.00 - 16.55	16.15 — 17.15	16.00 - 16.55	16.15 — 17.15	16.00 - 16.55	14.00 — 15.00
Степ +Силовая	KIDS DANCE (7 — 10 лет) Мироненко Инна	Силовая	KIDS DANCE (7 — 10 лет) Мироненко Инна	Степ +Силовая	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 с 02 февраля	KIDS + JUNIORS + ADULTS танц.практики Мироненко Инна
18.30 - 19.25	18.00 — 18.55	18.30 - 19.25	18.00 — 18.55	18.30 - 19.25	
Пресс-попа-ноги Бартенева Мария	BABY DANCE (4 — 6 лет) Мироненко Инна	Пресс-попа-ноги Бартенева Мария	BABY DANCE (4 — 6 лет) Мироненко Инна	90 - 60 - 90 Бартенева Мария	
	19.05 - 20.00		19.05 - 20.00		
	KANGOO JUMPS Строган Даша		KANGOO JUMPS Строган Даша		
Зал № 4					
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
	16.00 - 16.55		16.00 - 16.55		11.00 - 11.55
	АЙКИДО ДЕТИ (4 - 6 лет) Андрей Середюк по записи с 3 октября		АЙКИДО ДЕТИ (4 - 6 лет) Андрей Середюк по записи с 3 октября		АЙКИДО ДЕТИ (6 - 13 лет) Андрей Середюк по записи с 3 октября
17.00 - 18.25	17.00 - 17.55		17.00 - 17.55		12.00 - 12.55
Искусство Правильного питания Колодязная Юлия (по записи)	АЙКИДО ДЕТИ (6 - 13 лет) Андрей Середюк (по записи)		АЙКИДО ДЕТИ (6 - 13 лет) Андрей Середюк (по записи)		АЙКИДО И ЕДИНОБОРСТВА (14 +) Андрей Середюк (по записи)
18.15 - 19.10	18.30 - 19.25	18.15 - 19.10	18.30 - 19.25	18.15 - 19.10	
Йога Соколова Жанна	АЙКИДО И ЕДИНОБОРСТВА (14 +) Андрей Середюк (по записи)	Йога Соколова Жанна	АЙКИДО И ЕДИНОБОРСТВА (14 +) Андрей Середюк (по записи)	Йога Филипченко Елена	