



Тел. 095 341 21 12

С 9. 03. 2018

Расписание фитнес занятий

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск	
Зал № 1							
9.00 - 9.55 Степ + Силовая Анастюк Светлана	9.00 - 9.55 Total Body Ерошенко Диана	9.00 - 9.55 Body sculpt Анастюк Светлана	9.00 - 9.55 Active Fit Ерошенко Диана	9.00 - 9.55 Tabata-class Анастюк Светлана	10.30 — 11.25 Хатха-йога Кобылянская Вика		
12.00 - 12.55 BodyRock Ерошенко Диана	12.00 - 12.55 Body sculpt Зорина Наталья	12.00 - 12.55 BodyRock Ерошенко Диана	12.00 - 12.55 Fitt Ball Active Зорина Наталья	12.30 - 13.25 Tabata-class Ерошенко Диана	12.00 - 12.55 Port de bras Ерошенко Диана		
13.00 - 13.55 Port de bras Ерошенко Диана	13.00 - 13.55 Пилатес Ball Зорина Наталья	13.00 - 13.55 Пилатес Fit Ball Ерошенко Диана	13.00 - 13.55 Пилатес Гимнастическая палка Зорина Наталья	13.30 - 14.25 Пилатес Mix Ерошенко Диана	13,00-13,55 Tabata Бартенева Мария		
16.00 — 16.55 Степ + силовая Соенко Валерия		16.00 — 16.55 Степ + силовая Соенко Валерия		16.00 — 16.55 Степ + силовая Соенко Валерия	14.00 - 14.55 Стретчинг Бартенева Мария		
17.45 - 18.40 Степ - аэробика Саенко Валерия	17.30 - 18.25 Хатха-йога Кобылянская Вика	17.45 - 18.40 Степ - аэробика Саенко Валерия	17.30 - 18.25 Хатха-йога Кобылянская Вика	17.45 - 18.40 Степ - аэробика Саенко Валерия			
18.45 - 19.40 Степ - аэробика Саенко Валерия	18.30 - 19.25 Sculpt Кобылянская Вика	18.45 - 19.40 Степ - аэробика Саенко Валерия	18.30 - 19.25 Sculpt Кобылянская Вика	18.45 - 19.40 Степ - аэробика Саенко Валерия			
Зал № 2							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб		Вск
	13.00 - 13.55 Pole Dance Ерошенко Диана		13.00 - 13.55 Pole Dance Ерошенко Диана		10.00 — 10.55 Pole Dance Sport Ерошенко Диана		
15.00-15.55 Pole Dance All Ерошенко Диана	14.00 — 14.55 Стретч Ерошенко Диана	15.00-15.55 Pole Dance All Ерошенко Диана	14.00 — 14.55 Стретч Ерошенко Диана		11.30 — 13.00 Pole Dance Ерошенко Диана	11.00 — 11.55 Силовой Стретчинг Литвиненко Катя	
16.00 - 17.25 Pole Dance KIDS Литвиненко Катя	16.00 — 16.55 Pole Sport Junior Ерошенко Диана	16.00 - 17.25 Pole Dance KIDS Литвиненко Катя	16.00 — 16.55 Pole Sport Junior Ерошенко Диана	16.00 - 17.25 Pole Dance KIDS Литвиненко Катя			
17.30 — 18.25 Stretch - Pilates Литвиненко Катя	17.00 — 17.55 Стретч Ерошенко Диана	17.30 - 18.25 Stretch - Pilates Литвиненко Катя	17.00 — 17.55 Стретч Ерошенко Диана				
18.30 - 19.25 Pole Dance Литвиненко Катя (по записи)	18.00 - 18.55 Pole Dance Ерошенко Диана	18.30 - 19.25 Pole Dance Литвиненко Катя (по записи)	18.00 - 18.55 Pole Dance Ерошенко Диана	18.30 - 19.25 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 9. 03. 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	18.05 — 18.50	18.30 - 19.25	18.05 — 18.50	18.30 - 19.25	
Пресс-попа-ноги Бартенева Мария	BABY DANCE (4 — 6 лет) Дрёмова Катя	Пресс-попа-ноги Бартенева Мария	BABY DANCE (4 — 6 лет) Дрёмова Катя	Стройные ножки + пресс 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
17.00 - 18.25					
Искусство Правильного питания Колодязная Юлия (по записи)					
18.15 - 19.10		18.15 - 19.10		18.15 - 19.10	
Йога Соколова Жанна		Йога Соколова Жанна		Йога Филипченко Елена	

Абонемент на фитнес приобретается на занятие.

ФК Доминант оставляет за собой право замены инструктора или расписания