

Фитнес клуб "ПИОНЕР", г. Екатеринбург, ул. Смазчиков, д. 3. тел. (343) 213-01-31, +7 (904) 176-09-67

Действительно с «02» СЕНТЯБРЯ 2018 г.

САЙТ: WWW.PIONER66.RU ГРУППА ВКОНТАКТЕ: VK.COM/PIONERFITNES

Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
07.00			\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ		\$ Мини-группа 90-60-90 в ТЗ			
08.00	Зал 1 (БОЛ)		<u>08.00</u> ЙОГА** Наталья		<u>08.00</u> ЙОГА** Наталья			
09.00	Зал 1 (БОЛ)	ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодичы) Екатерина		КАЛЛАНЕТИК** Екатерина		ALL INCLUSIVE ** (пресс, бедра, ягодичы) Анна З.		
10.00	Зал 1 (БОЛ)	\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		\$ МИНИ-ГРУППА СУПЕР-ЖИРОТОПКА*** Екатерина		\$ МИНИ-ГРУППА ЗДОРОВАЯ СПИНА* Екатерина		
11.00	Зал 1 (БОЛ)	Занятия в МИНИ-ГРУППАХ в тренажерном зале проводятся каждый день! Запись у администраторов по тел. 8-904-17-60-967, (343) 213-01-31					10.00 Аренда зала (БОЛ) 11.00 Аренда зала (МАЛ)	<u>13.00</u> КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Дарья
12.00	Зал 1 (БОЛ)	ВНИМАНИЕ!!! Запись на утренние тренировки обязательна!					<u>11.00</u> ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	<u>\$ 14.00</u> МИНИ-ГРУППА СТРЕТЧ-ШПАГАТ** Дарья
18.20	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения ***Анастасия	Аренда зала Валентина	18.30 Аренда зала	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС 4-7 лет	<u>12.00</u> СИЛОВАЯ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА** Дарья	
18.20	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС 4-7 лет	МИНИ-ГРУППА Здоровая спина* Екатерина	Аренда зала Валентина	Персональная тренировка	<u>13.00</u> СТРЕТЧИНГ * Дарья	
19.15	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)** Анастасия	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина	19.00 Аренда зала	ПИЛАТЕС МИКС (Polestar style)**Анастасия	КАЛЛАНЕТИК ** Екатерина		17.00 \$ POLE DANCE Юлия
19.15	Зал 2 (МАЛ)	СТРЕТЧИНГ* Алена	<u>19.30</u> \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	Персональная тренировка	<u>19.30</u> \$ ХАТХА-ЙОГА** (1,5 часа) Екатерина Т.	Персональная тренировка		18.00 ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия (Зал 2)
20.10	Зал 1 (БОЛ)	ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО ** Алена	КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Екатерина	СТЕП+СИЛА** Вера	ИДЕАЛЬНО ТЕЛО (step)*** Алена	КАЧАЙ «ОРЕХ»! (ягодицы, бедра) Екатерина		18.00 ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО** (боди-бар, фитбол) Алена
20.10	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка	_____	\$ POLE DANCE Юлия	_____	\$ МИНИ-ГРУППА СТРЕТЧ-ШПАГАТ** Дарья		19.00 СТРЕТЧ +ПЛАСТИКА* Алена
21.05	Зал 1 (БОЛ)	СТРИП-ДЭНС** Юлия		Body BALANCE* (Пилатес+Йога+Стретчинг) Вера	СТРИП-ДЭНС** Юлия		* , ** , *** интенсивность тренировки \$ – ХАТХА-ЙОГА (1,5 ч), POLE DANCE - оплачивается отдельно по абонементу в зал групповых программ. \$ МИНИ- группы оплачиваются отдельно по прайсу для МИНИ- ГРУПП.	
21.05	Зал 2 (МАЛ)	Персональная тренировка	\$ POLE DANCE Юлия	\$ ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия	СТРЕТЧИНГ* Алена			