

Фитнес клуб "ПИОНЕР", г. Екатеринбург, пер. Трамвайный, д.2/3 (ЖК «Малевич»). тел. +7 (343) 213-01-31, [+7 \(904\) 176-09-67](tel:+79041760967)

Действительно с «21» НОЯБРЯ 2022 г.

САЙТ: PIONER66.RU ГРУППА ВКОНТАКТЕ: [VK.COM/PIONERFITNES](https://vk.com/pionerfitness)



Время	ЗАЛ	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
08:00	Зал 2 (МАЛ)		\$ МИНИ-ГРУППА ПО СБРОСУ ВЕСА в Тренажерном зале** Дмитрий И.		\$ МИНИ-ГРУППА ПО СБРОСУ ВЕСА в Тренажерном зале** Дмитрий И.			
09:00	Зал 1 (БОЛ)	ПОХУДЕЙ класс** Вероника С.	Персональная тренировка		ПОХУДЕЙ класс** Вероника С.	ФИТНЕС-ЙОГА* Татьяна О.		
10:00	Зал 1 (БОЛ)	# POLE DANCE Светлана	ЗДОРОВАЯ СПИНА* (ЙОГА+ПИЛАТЕС+МФР) Екатерина*	ФИТНЕС-ЙОГА* Татьяна О.		# POLE DANCE Светлана		
11:00	Зал 1 (БОЛ)							
ВНИМАНИЕ!!! Предварительная запись на тренировки обязательна! Занятия в Студии «Здоровая спина» проводятся по предварительной записи в формате персональных занятий и мини-групп.								
18:00	Зал 1 (БОЛ)	18.00 Аренда зала		18.00 Аренда зала		18.00 Аренда зала	10:00 \$ МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА»* Анастасия	12.00 КАЛЛАНЕТИК Юлия Х.
18:00	Зал 2 (МАЛ)	18.00 Аренда зала		18:30 Персональная тренировка	Персональная тренировка		10.00 Аренда зала	
19:00	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз)* Анастасия К.	19.15 INTERVAL (ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ тренировка)*** Алена Кокс	# ЙОГА В ГАМАКАХ + МФР Наталья Ч.	ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз)* Анастасия К.	# ЙОГА В ГАМАКАХ+ МФР Наталья Ч.	12.00 СИЛА в ФОРМЕ** Вероника С.	16.00 # ЭКЗОТИК** POLE DANCE Юлия Ч.
19:00	Зал 2 (МАЛ)	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (5-7 лет) (Растяжка+ЙОГА+ОФП) Татьяна О.		РАЗУМНОЕ ТЕЛО* (Стрейчинг+йога+здоровая Спина) Вероника	19.00 Аренда зала	ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (5-7 лет) (Растяжка+ЙОГА+ОФП) Татьяна О.	13:00 РАЗУМНОЕ ТЕЛО* (Стретчинг+йога+здоровая спина) Вероника С.	ЖЕНСКАЯ ПЛАСТИКА* (СТРИП+СТРЕТЧИНГ) 17:00 Юлия Ч.
20:00	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия К.	20.10. Фитнес-ЙОГА** Татьяна О.	ЖЕНСКАЯ ПЛАСТИКА** (СТРИП+СТРЕТЧИНГ) Светлана	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия К.	Фитнес-ЙОГА** Татьяна О.		18:00 ФИТНЕС-ЙОГА* Татьяна О.
20:00	Зал 2 (МАЛ)					СТРЕТЧИНГ** Алена Кокс	*, **, *** интенсивность тренировки (низкая, средняя, высокая) \$ – МИНИ-ГРУППЫ – персональные тренировки для 3-4 человек. Оплачиваются по прайсу для мини-групп. # - оплачивается по абонементу "ВЕЗДЕХОД"	
21:00	Зал 1 (БОЛ)	СТРИП-ДЭНС** Юлия Ч.		# ЭКЗОТИК** POLE DANCE Юлия Ч.				
21:00	Зал 2 (МАЛ)							