

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 «01» СЕНТЯБРЯ 2022 г.

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



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.	Аренда зала	Пресональная 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.	# ЙОГА в ГАМАКАХ Екатерина	# POLE DANCE Светлана		
11:00	Зал 1 (БОЛ)			Аренда зала				
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	POWER CLASS (бедро, ягодицы, пресс) Лидия К.	18.00 Аренда зала	POWER CLASS (бедро, ягодицы, пресс) Лидия К.	18.00 Аренда зала	10:00 \$ МИНИ-ГРУППА «ЗДОРОВАЯ СПИНА» * Анастасия	12.00 КАЛЛАНЕТИК Юлия Х. С 18.09.2022
18:00	Зал 2 (МАЛ)		ЛФК для ДЕТЕЙ Олеся К.	18:30 Персональная тренировка	ЛФК для ДЕТЕЙ Олеся К.	ЙОГА + МФР Наталья Ч.	10.00 Аренда зала	13.00 КАЧАЙ ОРЕХ** Юлия Х. С 18.09.2022
19:00	Зал 1 (БОЛ)	ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз) * Анастасия К.	# POLE DANCE Светлана	РАЗУМНОЕ ТЕЛО* (Стретчинг+йога+здоровая спина) Вероника	ПИЛАТЕС + МФР (Миофасциальный релиз) * Анастасия К.	# ЙОГА в ГАМАКАХ Наталья Ч.	12.00 СИЛА в ФОРМЕ** Вероника С.	16.00 # POLE DANCE Юлия Ч. С 18.09.2022
19:00	Зал 2 (МАЛ)	ДЕТСКАЯ ЙОГА (7-9 лет) (Растяжка+ЙОГА+ОФП) Татьяна О.	СТЕР&DANCE** Алена Кокс	ЛФК Олеся К.	19.00 Аренда зала	ДЕТСКАЯ ЙОГА (7-9 лет) (Растяжка+ЙОГА+ОФП) Татьяна О.	13:00 РАЗУМНОЕ ТЕЛО* (Стретчинг+йога+здоровая спина) Вероника С.	17:00 # ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия Ч. С 18.09.2022
20:00	Зал 1 (БОЛ)	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия К.	Фитнес-ЙОГА** Татьяна О.	ЖЕНСКАЯ ПЛАСТИКА** (СТРИП+СТРЕТЧИНГ) Светлана	СПЕЦ. Программа для похудения *** Анастасия К.	Фитнес-ЙОГА** Татьяна О.	16:00 # ЙОГА в ГАМАКАХ +МФР Наталья Ч.	18:00 ФИТНЕС-ЙОГА* Татьяна О. С 18.09.2022
20:00	Зал 2 (МАЛ)					INTERVAL** Алена Кокс		
21:00	Зал 1 (БОЛ)	СТРИП-ДЭНС** Юлия Ч.		# ЭКЗОТИК POLE DANCE Юлия Ч.	СТРИП-ДЭНС** Юлия Ч.		*, **, *** 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 2 (МАЛ)							