

# РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК Таврический



**PRIME**  
ФИТНЕС-КЛУБ

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
8.30-9.30	<b>Pilates</b> Светлана		<b>Pilates</b> Светлана		<b>Pilates</b> Светлана	
9.00-10.00	<b>Functional training</b> Инна	<b>Pilates</b> Катя	<b>Step aerobic</b> Инна	<b>Pilates</b> Катя	<b>TBW</b> Инна	
10.00-11.00	<b>TRX Function*</b> Оля	<b>Yoga-vinyasa</b> Марина	<b>TRX-stretching*</b> Оля	<b>Yoga-vinyasa</b> Марина	<b>TRX Function*</b> Оля	<b>Pilates</b> Катя
11.00-12.00	<b>Pole dance*</b> Оля		<b>Pole dance*</b> Оля		<b>Pole dance*</b> Оля	<b>Yoga-stretching</b> Марина
12.00-13.00		<b>Step dance<sup>2</sup></b> Лера		<b>Mix training<sup>2</sup></b> Лера		<b>Step dance<sup>2</sup></b> Лера
16.00-17.00	<b>Pole kids</b> (от 7 лет) Оля		<b>Pole kids</b> (от 7 лет) Оля		<b>Pole kids</b> (от 7 лет) Оля	
16.30-17.30		<b>Teen-gym (11-15 лет)</b> Андрей		<b>Teen-gym (11-15 лет)</b> Андрей		
17.00-18.00	<b>Pole kids</b> (от 7 лет) Оля		<b>Pole kids</b> (от 7 лет) Оля		<b>Pole kids</b> (от 7 лет) Оля	
18.00-19.00	<b>Power-training</b> Настя	<b>Pilates<sup>2</sup></b> Катя	<b>Tabata</b> Настя	<b>Pilates<sup>2</sup></b> Катя	<b>Intensive-training</b> Настя	
19.00-20.00	<b>TRX*</b> Оля	<b>Lady dance</b> Оля	<b>TRX*</b> Оля	<b>Lady dance</b> Оля	<b>TRX*</b> Оля	
	<b>Zumba</b> Оля	<b>Yoga-stretching</b> Марина	<b>Zumba</b> Оля	<b>Yoga-stretching</b> Марина	<b>Zumba</b> Оля	
	<b>Dance hall</b> Виктория		<b>Dance hall</b> Виктория			
19.15-20.15	<b>Pilates</b> Светлана		<b>Pilates</b> Светлана		<b>Pilates</b> Светлана	

1- низкий уровень сложности, 2-средний уровень сложности и интенсивности, 3-высокий уровень сложности и интенсивности

\*- набор по предварительной записи.

(050) 808-18-83 • (098) 88-20-364

# РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК



**PRIME**  
ФИТНЕС-КЛУБ

## Восточный

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
9.00-10.00	<b>Full body workout</b> Татьяна	<b>Step aerobic</b> Лера	<b>Strong body</b> Татьяна	<b>Mix training</b> Лера	<b>Tabata</b> Татьяна	
10.00-11.00	<b>Pilates</b> Татьяна		<b>Pilates</b> Татьяна		<b>Pilates</b> Татьяна	<b>Step dance</b> Лера
11.00-12.00	<b>TRX</b> Антон		<b>TRX</b> Антон		<b>TRX</b> Антон	<b>Karate</b> (от 5 лет) Валерий
17.00-18.00	<b>Teen fitness*</b> (от 8 лет) Оксана	<b>Mix dance</b> (от 7 лет) Марина	<b>Teen fitness*</b> (от 8 лет) Оксана	<b>Mix dance</b> (от 7 лет) Марина	<b>Teen fitness*</b> (от 8 лет) Оксана	
	<b>Акробатика на пилоне</b> (дети) Алена	<b>Karate</b> (от 5 лет) Валерий	<b>Акробатика на пилоне</b> (дети) Алена	<b>Karate</b> (от 5 лет) Валерий	<b>Акробатика на пилоне</b> (дети) Алена	
18.00-19.00	<b>Pilates</b> Катя	<b>Body flex</b> Лена	<b>Pilates</b> Катя	<b>Body flex</b> Лена	<b>Pilates</b> Катя	
	<b>Stretching</b> Лена	<b>TRX</b> Антон	<b>Stretching</b> Лена	<b>TRX</b> Антон	<b>Stretching</b> Лена	
19.00-20.00	<b>Interval training</b> Оксана	<b>Dance mix</b> (взрослые) Лена	<b>Step aerobic</b> Оксана	<b>Dance mix</b> (взрослые) Лена	<b>Functional training</b> Оксана	
	<b>Pole Dance</b> Алена		<b>Pole Dance</b> Алена		<b>Pole Dance Exotic</b> Алена	

1- низкий уровень сложности, 2-средний уровень сложности и интенсивности, 3-высокий уровень сложности и интенсивности

\*- набор по предварительной записи.