

Для Таврического

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК



PRIME

фитнес-клуб

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8.30-9.30	Pilates ¹ Светлана		Pilates ¹ Светлана		Pilates ¹ Светлана		
9.00-10.00	ABT ² Инна	Full body workout Таня	TBW ² Инна	Strong body Таня	Uper body Инна		
		Pilates Катя		Pilates Катя			
10.00-11.00	TRX Function* Оля	Yoga-vinyasa Лена	TRX-stretching* Оля	Yoga-vinyasa Лена	TRX Function* Оля	Tabata Таня	
						Pilates ² Катя	
11.00-12.00	Pole dance Оля		Pole dance Оля		Pole dance Оля	TRX* Таня	
						Yoga-stretching Марина	
12.00-13.00						Mix training ³ Лера	
16.00-17.00	Акробатика на пилоне (от 7 лет) Оля		Акробатика на пилоне (от 7 лет) Оля		Акробатика на пилоне от 7 лет Оля		
					Crossfit (11-15 лет) Данил		
16.30-17.30		Teen-gym (11-15 лет) Андрей		Teen-gym (11-15 лет) Андрей			
17.00-18.00	Teen fitness (9-14 лет) Настя	Crossfit (11-15 лет) Данил	Teen fitness (9-14 лет) Настя	Crossfit (11-15 лет) Данил	Teen fitness (9-14 лет) Настя		
18.00-19.00	Power-training ² Настя	Pilates ² Катя	Tabata ² Настя	Pilates ² Катя	Intensive-training ² Настя		
19.00-20.00	TRX* Оля	Step dance ² Лера	TRX* Оля	Step dance ² Лера	TRX* Оля		
	Zumba Оля		Zumba Оля		Zumba Оля		
19.15-20.15	Pilates ² Светлана	Yoga-stretching Марина	Pilates ² Светлана	Yoga-stretching Марина	Pilates ² Светлана		
19.30-20.30							

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

Для Восточного

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК



PRIME

фитнес-клуб

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
9.00-10.00	Full body workout Татьяна	Step aerobic Лера	Strong body Татьяна	Mix training Лера	Tabata Татьяна	
10.00-11.00	Pilates Елена		Pilates Елена		Pilates Елена	Step dance Лера
11.00-12.00	TRX Антон		TRX Антон		TRX Антон	Karate (от 5 лет) Валерий
16.00-17.00	Break dance (от 6 лет) Дима		Break dance (от 6 лет) Дима		Break dance (от 6 лет) Дима	
16.20-17.20		Mix dance (от 7 лет) Настя		Mix dance (от 7 лет) Настя		
17.20-18.00		Детская хореография (3-8 лет) Настя		Детская хореография (3-8 лет) Настя		
17.00-18.00	Teen fitness* (от 8 лет) Маша		Teen fitness* (от 8 лет) Маша		Teen fitness* (от 8 лет) Маша	
	Акробатика на пилоне (мл. группа) Наташа	Karate (от 5 лет) Валерий	Акробатика на пилоне (мл. группа) Наташа	Karate (от 5 лет) Валерий	Акробатика на пилоне (мл. группа) Наташа	
18.00-19.00	Акробатика на пилоне (ст. группа) Алена	Pilates Лена	Акробатика на пилоне (ст. группа) Алена	Pilates Лена	Акробатика на пилоне (ст. группа) Алена	
	Stretching Лена	TRX Антон	Stretching Лена	TRX Антон	Stretching Лена	
19.00-20.00	Interval training Маша	Yoga* Лена	Step aerobic Маша	Yoga* Лена	Functional training Маша	
	Pole Dance Алена		Pole Dance Алена		Pole Dance Exotic Алена	

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

*- набор по предварительной записи.