|  |
| --- |
| **Лютий YANA FITNESS пр-т Перемоги, 119-А, моб. 063 105 0220, 050 105 0220** |
| **Дата** | **8.30**  | **10.00** | **13.10** | **16.15** | **17.20 19.40** | **18.30** |
| **1** | Bodybar Люба | Power Step Люба | Body mind Люба | ABL Дарина | Stretch Дарина | Bodybar Дарина |
| **2** | Stretch Настя | ***9.30 Pilates Roll\****  | Body sculpt Настя | Mobility Оля | ABТ Оля/19.40 - | Pilates Лана  |
| **3** | ABТ Лєна | Pilates-ball Лєна | ABL Лєна | ABТ Катя | Yoga Катя  | Power class Катя |
| **4** | Slow mat Ліля | ***9.30 Pilates Mat/Ring\****  | Bodybar Ліля | Stretch Ксюша | Power-ballКсюша/19.40- | Callanetics Ксюша |
| **5** | Interval Катя | Body sculpt Катя | Stretch Катя | Fit Mix Люба | Stretch Люба/19.40 -  | ABТ Люба |
| **6** | **10.00 Рower class** **11.10 ABL 12.30 Stretch&band Катя 16.00 Рower ABL Оля** |
| **7** | **9.30 Interval Steр 11.00 АВТ 12.30 Pilates Дарина 16.00 Interval Люба** |
| **8** | Body mind Дарина | Power class Дарина | Active band Дарина | Power class Ліля | Slow mat Ліля | Interval Step Ліля  |
| **9** | **90-60-90 Люба** | ***9.30 Pilates Roll\****  | Pilates-ball Люба | **Stretch&Mobility** **Лєна** | Body sculpt Лєна/19.40- | Perfect body Лана |
| **10** | ABL Катя | **Stretch&band Катя** | ABТ Катя | **Рower ABL Оля** | Stretch Оля  | Functional train. Оля  |
| **11** | **Cardio ABS Настя** | ***9.30 Pilates Mat/Ring\****  | Slow mat Настя | Pilates Люба  | **90-60-90Люба/19.40-** | Stretch Люба |
| **12** | Stretch Лєна | Body sculpt Лєна | Bodybar Лєна | ABТ Дарина | Body mind Дари/19.40- | Interval Дарина |
| **13** | **10.00 Step Mix 11.10 АВТ 12.30 Pilates-ball** **Оля 16.00 Body sculpt** **Ліля**  |
| **14** | **9.30 Cardio ABS 11.00 Steр+BL 12.30 Stretch Настя 16.00 Stretch&Mobility** **Лєна** |
| **15** | **Рower ABТ Люба** | Step+BL Люба | Pilates Люба  | Bodybar Ксюша  | Pilates towel Ксюша  | HIIT Ксюша  |
| **16** | Pilates towel Ксюша  | ***9.30 Pilates Roll\****  | ABL Ксюша  | Pilates-ball Оля | Step+AB Оля/19.40 - | Stretch Лана |
| **17** | Active band Лєна | Towel training Лєна | **Stretch&Mobility** **Лєна** | **Рower ABТ Люба** | Stretch Люба/Ліля  | **Circular train. Ліля**  |
| **18** | **Stretch&band Катя** | ***9.30 Pilates Mat/Ring\****  | Power class Катя | ABL Настя  | **CardioABSНастя**/19.40 | Slow mat Настя |
| **19** | ABТ Ліля | Slow mat Ліля | Callanetics Ліля | Yogalates Катя | Interval Катя/19.40 - | ABТ Катя |
| **20** | **10.00 ABL 11.10 Step+АВ** **12.30 Yoga Катя 16.00 Bodybar Оля** |
| **21** | **9.30 Fit Mix** **11.00 90-60-90**  **12.30 Body mind Люба 16.00 Рower-ball Ксюша** |
| **22** | Power class Настя | ABL Настя | **Cardio ABS Настя** | Circular train. Дарина | Pilates-ball Дарина | Active band Дарина |
| **23** | Step+AB Люба | ***9.30 Pilates Roll\****  | Stretch Люба  | Pilates Ксюша | Funct. tr. Ксюша/19.40 -  | Perfect body Ксюша |
| **24** | Pilates-ball Лєна | **Stretch&Mobility** **Лєна** | Body sculpt Лєна | Bodybar Катя | Stretch Катя/Оля | **Рower ABL Оля** |
| **25** | Interval Дарина | ***9.30 Pilates Mat/Ring\****  | Pilates towel Дарина  | Body mind Люба | Step+bulbsЛюба/19.40 - | Pilates Люба  |
| **26** | Stretch Ксюша | ABТ Ксюша | Active band Ксюша | ABL Ліля | Stretch Ліля /19.50 - | ABТ Ліля |
| **27** | **10.00** **Active band** **11.10 АВL 12.30 Port de bras** **Оля 16.00 Рower ABТ Люба** |
| **28** | **9.30 Functional training 11.00 АВТ**  **12.30 Slow mat** **Ліля 16.00 АВL Лєна** |

***Підписуйся на новини:*** [***www.yanafitness.com.ua***](http://www.yanafitness.com.ua)

***Додаткові класи***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***8.30*** | ***9.30*** | ***17.10*** | ***18.30*** |
| **1** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **2** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **3** | ***TRX \* Оля*** |  |  | ***Pilates+TRX \* Оля*** |
| **4** |  | ***Pilates Mat/Ring\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **5** |  |  |  |  |
| **6** | ***9.00 TRX Stretch\* Катя***  |
| **7** | ***9.30 Pilates Roll\* Альона*** |
| **8** | ***Pilates+TRX \* Лєна*** |  |  |  |
| **9** |  | ***Pilates mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **10** | ***TRX \* Оля*** |  |  | ***TRX Stretch\* Катя*** |
| **11** |  | ***Pilates Mat/Ring\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **12** |  |  |  |  |
| **13** | ***9.00 Pilates Roll\* Оля*** |
| **14** | ***9.30 Pilates Mat/Ring\* Альона*** |
| **15** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **16** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **17** | ***TRX \* Оля*** |  |  | ***Pilates+TRX \* Оля*** |
| **18** |  | ***Pilates Mat/Ring\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **19** |  |  |  |  |
| **20** | ***9.00 TRX Stretch\* Катя***  |
| **21** | ***9.30 Pilates Roll\* Альона*** |
| **22** | ***Pilates+TRX \* Лєна*** |  |  |  |
| **23** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **24** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  | ***TRX Stretch\* Катя*** |
| **25** |  | ***Pilates Mat/Ring\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **26** |  |  |  |  |
| **27** | ***9.00 Pilates Roll\* Оля*** |
| **28** | ***9.30 Pilates Mat/Ring\* Альона*** |

***\* - заняття, які не включені до клубних карт, проходять за додаткову плату.***