|  |
| --- |
| **Березень YANA FITNESS пр-т Перемоги, 119-А, моб. 050 105 0220** |
| **Дата** | **8.30**  | **10.00** | **13.10** | **16.20** | **17.30 19.50** | **18.40** |
| **1** | Bodybar Дарина | Pilates-ball Дарина | ABS Дарина | Body sculpt Настя | Pilates moutionНастя  | Cardio ABS Настя |
| **2** | Stretch Катя | ***9.30 Pilates Roll\****  | Body sculpt Катя | Mobility Оля | Bodybar Оля/19.50 - | Pilates Лана  |
| **3** | 90-60-90 Люба | Interval Люба | Pilates Люба  | ABТ Лєна | Stretch Лєна/Катя  | Active band Катя  |
| **4** | Power -ball Ксюша | ***9.30 Pilates Mat\****  | HIIT Ксюша  | Stretch Люба  | Fit Mix Люба/19.50 - | Body mind Люба |
| **5** | Stretch&Mobility Лєна | Power class Лєна | Stretch Лєна | Active band Дарина | Pilates Дари/19.50 -  | ABТ Дарина |
| **6** | **10.00 Рower class** **11.10 ABL 12.30 Stretch Катя *14.00 BEAUTY- зустріч* 16.00 Рower class** **Оля** |
| **7** | **10.00 Interval Steр 11.10 АВТ 12.30 Slow mat Ліля 16.00 АВS Ксюша** |
| **8** | **С праздником весны и красоты!** |
| **9** | Towel training Лєна | ***9.30 Pilates Roll\****  | Bodybar Лєна | Port de bras Оля  | Body sculpt Оля/19.50- | Stretch Лана |
| **10** | Body mind Дарина | ABL Дарина | Pilates towel Дарина  | **Рower ABL Катя** | Stretch Катя  | Interval Катя |
| **11** | Cardio ABS Настя | ***9.30 Pilates Mat\****  | Slow mat Настя | Pilates Люба  | 90-60-90Люба/19.50- | Pilates-ball Люба |
| **12** | Stretch&band Катя | Active mat Катя | Power class Катя | ABS Ксюша | Perfect body Ксю/19.50- | Bodybar Ксюша  |
| **13** | **10.00 АВТ 11.10 Functional training 12.30 Pilates**  **Оля 16.00 90-60-90**   **Люба**  |
| **14** | **10.00 Power Step**  **11.10 ABS 12.30 Stretch Дарина 16.00 Pilates-ball** **Лєна** |
| **15** | **Рower ABS Лиля** | Circular train. Ліля  | Stretch Ліля  | Bodybar Дарина  | Pilates towel Дарина  | Power-ball Дарина |
| **16** | Yogalates Катя | ***9.30 Pilates Roll\****  | **Active Barre Катя** | Pilates-ball Оля | Step+AB Оля/19.50 - | Perfect body Лана |
| **17** | Fit Mix Люба | Towel training Люба | Pilates-ball Люба | **Рower ABS Лєна** | Stretch Лєна /Катя  | Body sculpt Катя |
| **18** | Stretch Ксюша | ***9.30 Pilates Mat\****  | **Fit Mix** **Ксюша** | **Active Barre Люба** | Interval Люба/19.50 | Pilates Люба |
| **19** |  **Barre Лєна** | ABТ Лєна | Power class Лєна | Power class Настя | Slow mat Настя/19.50 - | Pilates moutionНастя  |
| **20** | **10.00 Active band**  **11.10 Interval** **12.30 Yoga Катя 16.00 Рower-ball Оля** |
| **21** | **10.00 Active Barre 11.10 АВL 12.30 Slow mat** **Настя 16.00 Bodybar** **Дарина** |
| **22** | Power class Катя | Body mind Катя | Circular train. Катя  | ABТ Ліля | Stretch Ліля | **Active Barre Ліля** |
| **23** | ABL Лєна | ***9.30 Pilates Roll\****  | Stretch&Mobility Лєна | Pilates Оля | Funct. tr. Оля/19.50 -  | Pilates Лана  |
| **24** | Pilates moutionНастя  | Cardio ABS Настя | Body sculpt Настя |  **Barre Лєна** | Pilates Лєна /Оля | Рower ABL Оля |
| **25** | **Fit Mix** **Ксюша** | ***9.30 Pilates Mat\****  | Рower ABL Ксюша | Stretch Люба | Step+bulbsЛюба/19.50 - | Pilates Люба  |
| **26** | Pilates-ball Люба | 90-60-90 Люба | Body mind Люба | ABL Катя | Stretch&ban Кат/19.50 - | ABS Катя |
| **27** | **10.00** **Active band** **11.10 АВL 12.30 Port de bras** **Оля 16.00 Рower ABТ Люба** |
| **28** | **10.00 Functional training 11.10 Fit Mix**  **12.30 Pilates towel** **Ксюша 16.00 АВL Лєна** |
| **29** | ABS Лєна | Step+BL Лєна |  **Barre Лєна** | ABТ Ксюша  | Port de bras Ксюша | **Fit Mix** **Ксюша** |
| **30** | Power class Люба | ***9.30 Pilates Roll\****  | 90-60-90 Люба | Pilates moution Оля  | ABS Оля/19.50 -  | Stretch Лана |
| **31** | Slow mat Ліля  | Power -ball Ліля  | ABS Ліля  | **Active Barre Оля** | Stretch Оля/Катя | Active mat Катя |

***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*** | ***13.00 Pilates Mini-ball\*(пробне)Оля*** |  | ***Pilates Mini-ball\*(пробне) Лєна*** |
| **4** |  | ***Pilates Mat/Ring\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **5** | ***Pilates Mini-ball\*(пробне)Оля*** |  |  |  |
| **6** | ***9.00 TRX Stretch\* Катя 14.00 BEAUTY- зустріч***  |
| **7** | ***9.00 Pilates Roll\* Альона*** |
| **8** |  |
| **9** |  | ***Pilates mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **10** | ***TRX \* Оля*** | ***13.00 Pilates Mini-ball\* Лєна*** |  | ***Pilates Roll\* Оля*** |
| **11** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **12** | ***Pilates Mini-ball\* Люба*** |  |  |  |
| **13** | ***9.00 Pilates Roll\* Оля*** |
| **14** | ***9.00 Pilates Mat\* Альона*** |
| **15** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **16** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **17** | ***TRX \* Оля*** | ***13.00 Pilates Mini-ball\* Дарина*** |  | ***Pilates Mini-ball\* Лєна*** |
| **18** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **19** | ***Pilates Mini-ball\* Дарина*** |  |  |  |
| **20** | ***9.00 TRX Stretch\* Катя***  |
| **21** | ***9.00 Pilates Roll\* Альона*** |
| **22** | ***Pilates+TRX \* Лєна*** |  |  |  |
| **23** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **24** | ***Pilates+TRX \* Оля*** | ***13.00 Pilates Mini-ball\* Дарина*** |  | ***Pilates Roll\* Лєна*** |
| **25** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **26** | ***Pilates Mini-ball\* Оля*** |  |  |  |
| **27** | ***9.00 Pilates Roll\* Оля*** |
| **28** | ***9.00 Pilates Mat\* Альона*** |
| **29** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **30** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет)*** | ***TRX\* Оля***  |
| **31** | ***TRX \* Оля*** | ***13.00 Pilates Mini-ball\* Лєна***  |  | ***Pilates Mini-ball\* Оля*** |