|  |
| --- |
| **Серпень YANA FITNESS пр-т Перемоги, 119-А, моб. 050 105 0220** |
| **Дата** | **8.30**  | **10.00** | **13.10** | **16.20** | **17.30**  | **18.40** |
|  **1** | **10.00** **Active Band**  **11.10 АВT 12.30 Stretch Дарина**  |
|  **2** | Body Sculpt Настя | Pilates Mini-Ball Настя | Pilates MotionsНастя  | Power Ball Оля | Pilates Mini-Ball Оля | Interval Оля |
| **3** | ABL Катя | ***9:30 Pilates Roll\*Альона*** | Interval Катя | Pilates Towel Дарина  | Step+АВ Дарина | Pilates Ball Дарина |
| **4** | Pilates Mini-BallЛюба | Active Barre Люба | Stretch Люба | ABТ Лєна | Stretch Лєна | Active Barre Лєна |
| **5** | Bare Лєна | ***9:30 Pilates Mat\* Альона*** | ABТ Лєна | Slow Mat Ліля | ABL Ліля | Stretch Ліля |
| **6** | Stretch Дарина | ABL Дарина | Pilates Mini-Ball Дарина | Power Class Настя | Pilates Настя | ABТ Настя  |
| **7** | **10.00 Power Class** **11.10 Active Barre** **12.30 Yogalates Катя**   |
| **8** | **10.00 АВT 11.10 Fit Mix** **12.30 Pilates Mini-Ball Ксюша**  |
| **9** | Active Barre Дарина | Pilates Ball Дарина | Pilates Ball Дарина | Active Barre Ліля | Slow Mat Ліля | Active Band Ліля |
| **10** | Slow Mat Ліля | ***9:30 Pilates Roll\*Альона*** | ABL Ліля | Pilates Mini-Ball Настя | ABТ Настя | Pilates MotionsНастя  |
| **11** | ABТ Ксюша | Fit Mix Ксюша  | Pilates Towel Ксюша  | ABL Оля | Stretch Оля | Body Sculpt Оля |
| **12** | Steр+BL Настя | ***9:30 Pilates Mat\* Альона*** | ABT Настя | Pilates Дарина | Power Class Дарина | Stretch Дарина |
| **13** | Stretch&Mobility Лєна | Power Class Лєна | Stretch Лєна | Active Band Ксюша | Pilates Mini-Ball Ксюша | ABL Ксюша |
| **14** | **10.00 Steр+АB 11.10 АВL 12.30 Pilates Mini-Ball Оля** |
| **15** | **10.00 Power Class** **11.10 Active Band**  **12.30 Stretch Ксюша**  |
| **16** | Power Class Катя | ABТ Катя | Yogalates Катя  | ABТ Оля  | Pilates-ball Оля | Power class Оля |
| **17** | Pilates Ball Ксюша | ***9:30 Pilates Roll\*Альона*** | Bobybar Ксюша | Slow mat Ліля | Step-n-skulpt Ліля  | Slow mat Ліля |
| **18** | Cardio ABS Настя | Active Barre Настя | Pilates Настя | Fit Mix Ксюша  | Perfect body Ксюша | ABL Ксюша |
| **19** | Slow Mat Ліля | ***9:30 Pilates Mat\* Альона*** | ABТ Ліля | Stretch Настя | ABТ Настя | Pilates-ball Настя |
| **20** | ABL Дарина | Pilates Дарина | Body Mind Дарина | Interval Катя | Yoga Катя  | ABТ Катя  |
| **21** | **10.00** **Circular 11.10 АВT 12.30 Yoga Катя**   |
| **22** | **10.00 Active Barre** **11.10 Рower Step 12.30 Slow Mat Ліля** |
| **23** | **10.00 Body Sculpt 11.10 Mobility 12.30 Pilates Оля**   |
| **24** | **10.00 Step+AB**  **11.10 90-60-90** **12.30 Body Mind Люба**  |
| **25** | Stretch Дарина | Bobybar Дарина | Pilates Дарина | Barre Настя | Pilates Настя  | Bodybar Настя  |
| **26** | Fit Mix Ксюша  | ***9:30 Pilates Roll\*Альона*** | ABL Ксюша | Pilates Люба | Fit Mix Люба | Stretch Люба |
| **27** | Body Mind Люба | 90-60-90 Люба | Stretch Люба | Bodybar Ліля | Slow Mat Ліля | ABТ Ліля |
| **28** | ABТ Катя  | ***9.30TRX Stretch\* Катя*** | Active Barre Катя | **17.00 ABТ Ксюша** | --------------------------- | --------------------------- |
| **29** | **10.00 АВТ 11.10 Active Band** **12.30 Stretch Ліля** |
| **30** | Power Step Дарина | Body Mind Дарина | Pilates Towel Дарина | ABL Ліля | Stretch Ліля | Active Barre Ліля |
|  **31** | Perfect Body Ксюша | ***9:30 Pilates Roll\*Альона*** | ABТ Ксюша | Pilates MotionsНастя  | Cardio ABS Настя | Pilates Настя  |

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

***Додаткові класи***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***8.30*** | ***9.30*** | ***17.10*** | ***18.30*** |
|  **1** | ***9.00 Pilates Mat\* Альона***  |
|  **2** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **3** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX\* Оля***  |
| **4** | ***TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **5** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX\* Оля***  |
| **6** |  |  |  |  |
| **7** | ***9.00 TRX Stretch\* Катя*** |
| **8** | ***9.00 Pilates Roll \* Альона***  |
| **9** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **10** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **11** | ***TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **12** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **13** |  |  |  |  |
| **14** | ***9.00 Pilates Roll\* Оля*** |
| **15** | ***9.00 Pilates Mat\* Альона***  |
| **16** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **17** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **18** | ***TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **19** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **20** |  |  |  |  |
| **21** | ***9.00 TRX Stretch\* Катя*** |
| **22** | ***9.00 Pilates Roll \* Альона***  |
| **23** | ***9.00 Pilates+TRX \* Оля*** |
| **24** | ***9.00 Pilates Roll\* Альона*** |
| **25** |  |  |  |  |
| **26** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** |  |
| **27** |  |  |  |  |
| **28** | ***9.30 TRX Stretch\* Катя*** |  |  |  |
| **29** | ***9.00 Pilates Roll \* Альона***  |
|  **30** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  |  |
|  **31** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** |  |

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

***Додаткові класи***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***8.30*** | ***9.30*** | ***17.10*** | ***18.30*** |
| **1вт.** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX\* Оля***  |
| **2ср.** | ***TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **3чт.** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX\* Оля***  |
| **4пт.** |  |  |  |  |
| **5сб.** | ***9.00 Pilates Roll\* Оля*** |
| **6нд.** | ***9.00 Pilates Mat\* Альона***  |
| **7пн.** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **8вт.** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **9ср.** | ***TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **10чт** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **11пт.** |  |  |  |  |
| **12сб.** | ***9.00 TRX Stretch\* Катя*** |
| **13нд.** | ***9.00 Pilates Roll \* Альона***  |
| **14пн.** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **15вт.** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **16ср.** | ***TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **17чт.** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **18пт.** |  |  |  |  |
| **19сб.** | ***9.00 Pilates Roll\* Оля*** |
| **20нд.** | ***9.00 Pilates Mat\* Альона***  |
| **21пн.** | ***Pilates+TRX \* Оля*** |
| **22вт.** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **23ср.** | ***TRX \* Оля*** |  |  |  |
| **24чт.** |  | ***Pilates Mat\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **25пт.** |  |  |  |  |
| **26сб.** |  |
| **27нд.** | ***9.00 Pilates Roll\* Альона***  |
| **28пн.** | ***9.00 Pilates+TRX \* Оля*** |
| **29вт.** |  | ***Pilates Roll\* Альона*** | ***Kids fitness (7-12 лет) Лана*** | ***TRX \* Оля*** |
| **30ср.** | ***TRX \* Оля*** |  |  |  |

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

|  |
| --- |
| **Червень YANA FITNESS пр-т Перемоги, 119-А, моб. 050 105 0220** |
| **Дата** | **8.30**  | **10.00** | **13.10** | **16.20** | **17.30**  | **18.40** |
| **1вт.** | ABL Люба | ***9:30 Pilates Roll\*Альона*** | Interval Люба | Pilates towel Ксюша  | Fit Mix Ксюша | Stretch Ксюша |
| **2ср.** | Pilates Дарина | Active barre Дарина | ABL Дарина | ABТ Катя | Stretch Катя  | Interval Катя |
| **3чт.** | ABS Лєна | ***9:30 Pilates Mat\* Альона*** | Pilates Лєна | 90-60-90 Люба | Step+bulbs Люба | Body mind Люба |
| **4пт.** | Stretch&band Катя | ABL Катя  | ABS Катя | Power class Настя | Slow mat Настя | ABS Настя  |
| **5сб.** | **10.00 Рower-ball 11.10 Active barre** **12.30 Pilates**  **Оля**  |
| **6нд.** | **10.00 90-60-90** **11.10 АВ+Рower 12.30 Pilates-ball** **Люба**  |
| **7пн.** | Active barre Ліля | Slow mat Ліля | Power class Ліля | Pilates-ball Дарина | Pilates Дарина | ABТ Дарина |
| **8вт.** | Stretch Дарина | ***9:30 Pilates Roll\*Альона*** | Pilates-ball Дарина | Active band Катя | Active mat Катя | Yoga Катя |
| **9ср.** | Bodybar Лєна | Steр+АB Лєна | Active band Лєна | ABL Настя | Pilates mоtionНастя  | Cardio ABS Настя |
| **10чт** | ABS Ксюша | ***9:30 Pilates Mat\* Альона*** | Рower ABL Ксюша | Pilates Люба  | Power class Люба | Stretch Люба |
| **11пт.** | Pilates Люба | 90-60-90 Люба | Stretch Люба | Bodybar Оля | Port de bras Оля | Mobility Оля |
| **12сб.** | **10.00 Steр+АB 11.10 АВL 12.30 Yogalates Катя**   |
| **13нд.** | **10.00 Power class** **11.10 Active band**  **12.30 Stretch Оля**  |
| **14пн.** | Power class Люба | ABS Люба | 90-60-90 Люба | ABS Ліля | Slow mat Ліля | Power class Ліля |
| **15вт.** | Pilates motionНастя  | ***9:30 Pilates Roll\*Альона*** | Bodybar Настя | Pilates Дарина | Power-ball Дарина | Stretch Дарина |
| **16ср.** | ABТ Лєна | Barre Strong Лєна | Pilates Лєна | Active barre Оля | Pilates Оля | Рower ABL Оля |
| **17чт.** | Рower ABL Катя | ***9:30 Pilates Mat\* Альона*** | Active mat Катя | Stretch Люба | ABТ Люба  | Pilates-ball Люба |
| **18пт.** | Slow mat Ліля | Body sculpt Ліля | Slow mat Ліля | Fit Mix Ксюша  | Stretch Ксюша | ABS Ксюша  |
| **19сб.** | **10.00** **Functional training 11.10 АВT 12.30 Mobility** **Оля**  |
| **20нд.** | **10.00 ABS 11.10 Power class**  **12.30 Stretch Лєна** |
| **21пн.** | **10.00 Body sculpt 11.10 Рower step 12.30 Stretch Катя**   |
| **22вт.** | Steр+BL Дарина | ***9:30 Pilates Roll\*Альона*** | ABТ Дарина | Body sculpt Оля | Pilates-ball Оля | Stretch Лана |
| **23ср.** | Pilates towel Ксюша  | Bodybar Ксюша | ABL Ксюша | Active mat Катя | Stretch Катя | ABТ Катя  |
| **24чт.** | Роwer class Лєна | ***9:30 Pilates Mat\* Альона*** | Stretch&mobility Лєна | Stretch Люба | Fit Mix Люба | Pilates Люба |
| **25пт.** | Stretch Люба | ABL Люба | Роwer class Люба | ABS Дарина | Pilates Дарина | Interval Дарина |
| **26сб.** | **10.00** Active barre **11.10 Powe class** **12.30 Stretch Дарина**  |
| **27нд.** | **10.00 Circular** **training 11.10 Body sculpt**  **12.30 Slow mat Ліля**  |
| **28пн.** | **10.00 АВТ 11.10 Interval** **12.30 Pilates towel** **Дарина**  |
| **29вт.** | Body sculpt Настя | ***9:30 Pilates Roll\*Альона*** | Stretch Настя | Callanetics Ліля | Step-n-skulpt Ліля  | Stretch Ліля |
| **30ср.** | ABТ Лєна | Barre Лєна | Body sculpt Лєна  | Bodybar Ксюша  | Pilates Ксюша  | ABS Ксюша |