

JŪNIJS- 2019 PIEAUGUŠO NODARBĪBAS

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
	8:30-09:25 Strong Pilates Kristina B.	8:30-09:25 Strong Fit Kristina B.	7:15-8:10 Hatha Joga Atis L.	8:30-09:25 Strong Fit Kristina B.	7:15-8:10 Hatha Joga Atis L.	9:00-11:00 Muay Thai Saujus Š.	09:30-10:25 3+2+1 Interval Training Jekaterina S.
	9:30-10:25 ABL Kristina B.	9:00-9:55 Body Bike interval MIX Jeļena A.	8:30-9:25 Vingrošana locītavām Jekaterina S.	9:00-9:55 Body Bike interval road Jeļena A.	8:30-9:25 Pilates Ball Jekaterina S.	9:30-10:25 Body Bike interval MIX Jeļena A.	10:30-11:25 Stretching Relax Jekaterina S.
		9:30-10:25 Hatha Joga Olga Ā. NO 21.06. NENOTIKS	9:30-10:25 3+2+1 Interval Training Jekaterina S.	9:30-10:25 Hatha Joga Olga Ā. NO 21.06. NENOTIKS	9:30-10:25 Circular Training Jekaterina S.	10:00-10:55 Step + ABS Jekaterina S.	
		10:00-10:55 Vesela Mugura Jekaterina S.		10:00-10:55 Vesela Mugura Jekaterina S.		11:00-11:55 Vesela mugura + Stretching Irina D.	
		10:30-11:25 Body Architect Irina D.		10:30-11:25 Body Architect Irina D.			
	18:00-19:30 Bokss Viktors J.	18:00-18:55 Body Workout + Core Jekaterina	18:00-19:30 Bokss Viktors J.	18:00-18:55 Body Workout + Butt Jekaterina	18:00-19:30 Bokss Viktors J.		
	18:00-18:55 Body Architect Irina D.	18:30-20:30 Muay Thai Saujus Š.	18:00-18:55 Body Architect Irina D.	18:30-20:30 Muay Thai Saujus Š.	18:30-19:25 Functional Training + ABS Kristina B.		
	18:30-19:25 Body Bike interval mountains Jeļena A.	19:00-19:55 Stretching Intensive Kristina B.	18:30-19:25 Body Bike interval road Jeļena A.	19:30-20:25 Body Bike interval road Jeļena A.	18:30-19:25 Body Bike interval MIX Jeļena A.		
	19:00-19:55 Circular Training Natalja O.	19:30-20:25 Body Bike interval road Jeļena A.	19:00-19:55 Tabata Natalja O.	20:00-21:30 Muay Thai Woman Tatjana A.	19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K.		
	19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K.	20:00-21:30 Muay Thai Woman Tatjana A.	19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K.		19:30-21:00 Bokss Viktors J.		
	19:30-21:00 Bokss Viktors J.		19:30-21:00 Bokss Viktors J.		19:30-20:25 Zumba Diāna L.		
	19:30-20:25 Zumba Diāna L.		19:30-20:25 Zumba Diāna L.				
	20:00-20:55 Strong pilates Kristina B.	20:10-21:05 Pilates Irina K.	20:00-20:55 Strong pilates Kristina B.	20:10-21:05 Pilates Irina K.			

!!! - grafikā iespējamās izmaiņas!

Aerobikas zāle	Body Bike zāle	Cīņas zāle	Fight zāle (cokola stāvs)	● Nodarbības ar BOKSS/CĪŅAS abonementiem
----------------	----------------	------------	---------------------------	--

● Nodarbības bez aerobās (kardio) slodzes, vērstas uz atsevišķu muskuļu grupu, saišu nostiprināšanu un izstiepšanu, ķermeņa korsetes veidošanu. Zema intensitāte.

■ Kardionodarbības ķermeņa svara samazināšanai un jauktās slodzes (kardio+spēks) nodarbības muskuļu nostiprināšanai un tonusam. Vidēja, vidēji augsta un augsta intensitāte.

■ Dažādu stilu deju nodarbības.

■ Jauktā intensitāte.

■ Īpaši intensīvas kardionodarbības, vērstas uz sirds un asinsvadu sistēmas spēju uzlabošanu un ķermeņa svara samazināšanu. Vidēji augsta un augsta intensitāte.

■ Cīņu nodarbības.