

AUGUSTS - 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 Pilates Kristina B. | 7:15-8:10 Hatha Joga Atis L. | 9:30-10:25 Body Bike interval MIX Jeļena A. | 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 ločītavām Jekaterina S. | 9:00-9:55 Body Bike interval road Jeļena A. | 8:30-9:25 Pilates Ball Jekaterina S. | 10:00-10:55 Step + ABS Jekaterina S. | 10:30-11:25 Stretching Relax Jekaterina S. |
| | 09:30-10:25 Body Architect Irina D. | 9:30-10:25 3+2+1 Interval Training Jekaterina S. | 09:30-10:25 Body Architect Irina D. | 9:30-10:25 Circular Training Jekaterina S. | 11:00-11:55 Vesela mugura + Stretching Jekaterina S. | |
| | 10:00-10:55 Vesela Mugura Jekaterina S. | | 10:00-10:55 Vesela Mugura Jekaterina S. | | | |
| 18:00-18:55 Body Architect Irina D. | 18:00-18:55 Body Workout + Core Jekaterina A. | 18:00-18:55 Body Architect Irina D. | 18:00-18:55 Body Workout + Butt Jekaterina A. | 18:30-19:25 Functional Training + ABS Natalja D. | | |
| 18:30-19:25 Body Bike interval mountains Jeļena A. | 19:00-19:55 Stretching Intensive Natalja D. | 18:30-19:25 Body Bike interval road Jeļena A. | | 18:30-19:25 Body Bike interval MIX Jeļena A. | | |
| 19:00-19:55 Interval Training 01.08-11.08 Natalja D. 12.08-31.08 Natalja O. | | 19:00-19:55 ABL 01.08-11.08 Natalja D. 12.08-31.08 Natalja O. | | 19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K. | | |
| 19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K. | | 19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K. | | 19:30-20:25 Zumba Diāna L. | | |
| 19:30-20:25 Zumba Diāna L. | | 19:30-20:25 Zumba Diāna L. | | | | |

!!! - 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.