

SEPTEMBRIS - 2019

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
RĪTA	7:15-8:10 Hatha Joga Atis L.	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.	9:30-10:25 Body Bike interval MIX Jeļena A.	10:00-10:55 3+2+1 Interval Training Jekaterina S.
	8:30-09:25 Strong Pilates 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.	10:00-10:55 Step + ABS Jekaterina S.	11:00-11:55 Stretching Relax Jekaterina S.
	9:30-10:25 ABL Irina D.	9:30-10:25 Hatha Joga Alīna S.	9:30-10:25 3+2+1 Interval Training Jekaterina S.	9:30-10:25 Hatha Joga Alīna S.	9:30-10:25 Circular Training Jekaterina S.	11:00-11:55 Vesela mugura + Stretching Irina D.	
	10:30-11:25 Zumba no 09.09.19 Irina R.	10:00-10:55 Vesela Mugura no 10.09.19 Irina R.	10:30-11:25 Dance MIX Irina R.	10:00-10:55 Vesela mugura Irina R.	10:30-11:25 Zumba Irina R.		
		10:30-11:25 Body Architect Irina D.		10:30-11:25 Body Architect Irina D.			
BRĪVAIS	18:00-18:55 Body Architect Irina D.	16:00-16:50 Vingrošana bērniem (6-11g.v.) Anete V.	18:00-18:55 Body Architect Irina D.	16:00-16:50 Vingrošana bērniem (6-11g.v.) Anete V.	18:00-18:55 Body Architect Irina D.		
	18:30-19:25 Body Bike interval mountains Jeļena A.	18:00-18:55 Body Workout + Core Kristina B.	18:30-19:25 Body Bike interval road Jeļena A.	18:00-18:55 Body Workout + Butt Kristina B.	18:30-19:25 Body Bike interval MIX Jeļena A.		
	19:00-19:55 Circular Training Natalja O.	JAUNUMS! 19:00-19:55 Be Fit Natalja D.	19:00-19:55 Tabata Natalja O.	JAUNUMS! 19:00-19:55 Be Fit Natalja D.	JAUNUMS! 19:00-19:55 Pilates + Stretching Natalja D.		
	19:30-20:25 Zumba Diāna L.	19:30-20:25 Body Bike interval road Jeļena A.	19:30-20:25 Zumba Diāna L.	19:30-20:25 Body Bike interval road Jeļena A.	19:30-20:25 Zumba Diāna L.		
		20:10-21:05 Pilates Irina K.		20:10-21:05 Pilates Irina K.			

!!! - grafikā iespējamas izmaiņas!

Aerobikas zāle

Body Bike zāle

- 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.