

DECEMBRIS - 2018 PIEAUGUŠO NODARBĪBAS

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
7:15-8:10 Hatha Joga Atis L.	8:00-8:55 Jogas terapija Atis L.	7:15-8:10 Hatha Joga Atis L.	JAUNUMS! 8:30-09:25 Strong Fit Kristina B.	7:15-8:10 Hatha Joga Atis L.	9:00-11:00 Muay Thai Sauljus Š.	10:00-10:55 Body Workout Jekaterina S.
JAUNUMS! 8:30-09:25 Strong Pilates Kristina B.	JAUNUMS! 8:30-09:25 Strong Fit Kristina B.	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.	11:00-11:55 Vingrošana locītavām Jekaterina S.
9:30-10:25 ABL Irina D.	9:00-9:55 Body Bike interval MIX Jeļena A.	9:30-10:25 Tabata Jekaterina S.	9:30-10:25 Hatha Joga Olga Ā.	9:30-10:25 Body Architect Jekaterina S.	10:00-10:55 Step + ABS Jekaterina S.	12:00-12:30 Face Fitness Jekaterina S.
10:30-11:25 Zumba Irina R.	9:30-10:25 Hatha Joga Olga Ā.	10:30-11:25 Dance MIX Irina R.	10:00-10:55 Vesela mugura Irina R.	10:30-11:25 Zumba Irina R.	JAUNUMS! 10:00-10:55 Fitness Bokss Alberts K.	12:00-12:55 Callanetics Natalja O.
	10:00-10:55 Vesela Mugura Irina R.		10:30-11:25 Body Architect Irina D.		11:00-11:55 Vesela mugura + Stretching 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 Sauljus Š.	18:00-18:55 Body Architect Irina D.	18:30-20:30 Muay Thai Sauljus Š.	18:00-18:55 Body Architect Irina D.		
18:30-19:25 Body Bike interval mountains Jeļena A.	19:00-19:55 Vesela Mugura + Stretching Irina D.	18:30-19:25 Body Bike interval road Jeļena A.	19:00-19:55 Callanetics Natalja O.	18:30-19:25 Body Bike interval MIX Jeļena A.		
19:00-19:55 Circular Training Natalja O.	JAUNUMS! 19:00-19:55 Fitness Bokss Alberts K.	19:00-19:55 Tabata Natalja O.	JAUNUMS! 19:00-19:55 Fitness Bokss Alberts K.	19:00-19:55 Functional Training + ABS Natalja O.		
19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K.	19:30-20:25 Body Bike interval road Jeļena A.	19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K.	19:30-20:25 Body Bike interval road Jeļena A.	19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K.		
19:30-21:00 Bokss Viktors J.	20:00-21:30 Muay Thai Woman Tatjana A.	19:30-21:00 Bokss Viktors J.	20:00-21:30 Muay Thai Woman Tatjana A.	19:30-21:00 Bokss Viktors J.		
19:30-20:25 Zumba Zinaida S.		19:30-20:25 Dance + Stretch Zinaida S.		19:30-20:25 Zumba Zinaida S.		
JAUNUMS! 20:10-21:05 Strong pilates Kristina B.	20:10-21:05 Pilates Irina K.	JAUNUMS! 20:10-21:05 Strong pilates Kristina B.	20:10-21:05 Pilates Irina K.	JAUNUMS! 20:10-21:05 Strong pilates Kristina B.		
	20:30-21:25 Body Bike interval MIX Jeļena A.		20:30-21:25 Body Bike interval mountains Jeļena A.			

!!! - 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) nodarības muskuļu nostiprināšanai un tonusam. Vidēja, vidēji augsta un augsta intensitāte.
- Dažādu stilu deju nodarības.
- Jauktā intensitāte.
- Īpaši intensīvas kardionodarības, vērstas uz sirds un asinsvadu sistēmas spēju uzlabošanu un ķermeņa svara samazināšanu. Vidēji augsta un augsta intensitāte.
- Cīņu nodarības.