

MARTS 2020

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
RĪTA	7:15-8:10 Hatha Joga	8:30-09:25 Strong Fit	7:15-8:10 Hatha Joga	8:30-09:25 Strong Fit	7:15-8:10 Hatha Joga	9:30-10:25 Body Bike interval MIX	10:00-10:55 3+2+1 Interval Training
	8:30-09:25 Pilates	9:00-9:55 Body Bike interval MIX	8:30-9:25 Vingrošana locītavām	9:00-9:55 Body Bike interval road	8:30-9:25 Pilates Ball	10:00-10:55 Penaltybox	11:00-11:55 Stretching Relax
	9:30-10:25 ABL	9:30-10:25 Hatha Joga	9:30-10:25 3+2+1 Interval Training	9:30-10:25 Hatha Joga	9:30-10:25 Circular Training	11:00-11:55 Vesela mugura + Stretching	
	10:30-11:25 Zumba	10:00-10:55 Vesela mugura	10:30-11:25 Dance MIX	10:00-10:55 Vesela mugura	10:30-11:25 Zumba		
		10:30-11:25 Body Architect		10:30-11:25 Body Architect			
BRĪVAIS	18:00-18:55 Body Architect	16:00-16:50 Vingrošana bērniem (6-11g.v.)	18:00-18:55 Body Architect	16:00-16:50 Vingrošana bērniem (6-11g.v.)	18:00-18:55 Body Architect		
	18:30-19:25 Body Bike interval mountains	18:00-18:55 Pilates Ball	18:30-19:25 Body Bike interval road	18:00-18:55 Stretching Relax	18:30-19:25 Body Bike interval MIX		
	19:00-19:55 Circular Training	19:00-19:55 Body Workout + Core	19:00-19:55 Tabata	19:00-19:55 Body Workout + Butt	19:30-20:25 Zumba		
	19:30-20:25 Zumba	19:30-20:25 Body Bike interval road	19:30-20:25 Zumba	19:30-20:25 Body Bike interval road			
		20:10-21:05 Pilates		20:10-21:05 Pilates			

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.