

JŪLIJS - 2017

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
RĪTA	7:15-08:10 Hatha Joga Atis L.	9:00-09:55 Body Bike interval Jeļena A.	7:15-08:10 Hatha Joga Atis L.	7:15-08:10 Hatha Joga Atis L.	8:00-8:55 Pilates Svetlana G.	9:30-10:25 Total Body Workout Maruta B.	9:15-10:45 Hatha Joga Sergejs Pavļukevičs
	8:00-8:55 Pilates Svetlana G.	10:00-10:55 Body Architect Irina D.	8:00-8:55 Pilates Svetlana G.	9:00-09:55 Body Bike interval Jeļena A.	8:00-09:15 Kickboxing Muay Thai Alberts K.	9:30-10:25 Body Bike interval Jeļena A.	9:30-10:25 Body Architect Olga Ž.
	8:00-09:15 Kickboxing Muay Thai Alberts K.	10:00-10:55 Vesela mugura 1.07-24.07 Zinaida S. 25.07-31.07 Dace O.	8:00-09:15 Kickboxing Muay Thai Alberts K.	10:00-10:55 Body Architect Irina D.	9:30-10:25 Fit Ball Inka I.	10:00-11:25 K1 Valērijs B.	10:00-10:55 Body Bike interval Viktorija Z.
	8:30-09:25 Fat Burning Aiva S.		9:30-10:25 Tabata Inka I.	10:00-10:55 Vesela mugura 1.07-24.07 Zinaida S. 25.07-31.07 Dace O.	10:00-10:55 Zumba Zinaida S.	10:30-11:25 Stretching Jekaterina S.	10:30-11:25 Slow and Strong Olga Ž.
	10:00-10:55 Zumba Zinaida S.		10:00-10:55 Dance MIX Zinaida S.			11:30-12:25 FitDance Solvita A.	11:30-12:25 Lower Body Irina K.
BRĪVAIS	18:00-18:55 Body Architect Irina D.	17:30-18:25 Vesela mugura + locītavu vingrošana Zinaida S.	18:00-18:55 Body Architect Irina D.	17:30-18:25 Vesela mugura + locītavu vingrošana Zinaida S.	18:30-19:25 Body Bike interval Jeļena A.		12:00-12:55 Zumba Solvita A.
	18:30-19:25 Body Bike interval Jeļena A.	18:00-18:55 FitDance Solvita A.	18:30-19:25 Body Bike interval Jeļena A.	18:00-18:55 FitDance Solvita A.	19:00-19:55 Body Architect 1.07-16.07 Jekaterina S. 17.07-31.07 Maruta B.		
	19:00-19:55 Interval Trainig 1.07-16.07 Irina D. 17.07-31.07 Maruta B.	19:00-19:55 Pilates Olga Ž.	19:00-19:55 ABL+Stretch 1.07-16.07 Irina D. 17.07-31.07 Maruta B.	19:00-19:55 Slow and Strong Olga Ž.	19:30-20:25 Zumba Zinaida S.		
	19:30-20:25 Zumba Zinaida S.	19:00-19:55 Tae Bo Alberts K.	19:30-20:25 Dance MIX+Stretch Zinaida S.	19:00-19:55 Tae Bo Alberts K.			
		19:30-20:25 Body Bike interval Jeļena A.		19:30-20:25 Body Bike interval Jeļena A.			
VAKARA	20:10-21:05 Pilates MIX Viktorija Z.	20:10-21:05 Total Body Condition Aiva S.	20:10-21:05 Pilates MIX Viktorija Z.	20:10-21:05 Total Body Condition Aiva S.	20:30-21:25 Stretching + Relax Zinaida S.		
	20:30-21:55 Kickboxing Muay Thai Alberts K.		20:30-21:55 Kickboxing Muay Thai Alberts K.		20:30-21:55 Kickboxing Muay Thai Alberts K.		

!!! - grafikā iespējamās izmaiņas!

Aerobikas zāle

Body Bike zāle

Cīņas zāle

1 Par papildus samaksu un pēc iepriekšējā pieraksta

- Nodarbības bez aerobās (kardio) slodzes, vērstas uz atsevišķu muskuļu grupu, saišu nostiprināšanu un izstiepšanu, ķermeņa koresetes veidošanu. Zema intensitāte.
- Kardionodarbības ķermeņa svara samazināšanai un jautās 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.