

AEROBIKOS TRENIRUOČIŲ DETALUS TVARKARAŠTIS (Kovo mėn.) p.c. Akropolis

	I	II	III	IV	V	VI	VII
9.00	Joga (Agnė)	Kalanetika (priemonės) (Eurelija)	Joga (Agnė) 9.10 Strech Training (Raumenų tempimo treniruotė) –(Eurelija) (11d.)	Kalanetika (Rasa)	FOAM ROLLING (Rasa-6d.,13d.) (Eurelija-20d.,27d.)	9.10 Strech Training (Raumenų tempimo treniruotė) – (Eurelija)	
9.00	Eola BIKE (Rasa)		Power BIKE (Aleksandras)		Eola BIKE (Aleksandras) (Kristina-13d.)		
10.00	Kūno dizainas (Rasa)	Treniruotė su Funkciniais diržais (Vyksta treniruoklių salėje) (Aleksandras)	EOLA PUMP (Aleksandras) Kūno dizainas (Eurelija 11d.)	Treniruotė su Funkciniais diržais (Vyksta treniruoklių salėje) (Agnė)	Kūno dizainas (Rasa-6d.,13d.) (Eurelija-20d.,27d.)	Kūno dizainas (Eurelija-7d.,21d.) FIT BODY (Eurelija -14d.,28d.)	Kūno dizainas (Rasa-1d.) (Eurelija -15d.,29d.) Cardio+Presas (Eurelija -8d.,22d.)
10.30						Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje) (Aleksandras-7d.) (Svetlana-14d.) (Agnė Č.-21d.,28d.)	11.00 Kalanetika (Rasa-1d.) (Eurelija)
12.00	Kalanetika (priemonės) (Aleksandra)		Kalanetika (Rasa)				
16.30	Vaikų Fitnesas (Inga)		Vaikų Fitnesas (Inga)		Kalanetika (Aleksandra)		
17.00					Cardio+Presas (Eurelija-6d.,13d.) (Rasa-20d.,27d.)		
17.30	Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje) (Svetlana-16d.,30d.) (Aleksandras-2d.,9d.,23d.) Kalanetika (Inga-2d.,9d.) (Rasa)	Treniruotė su Funkciniais diržais (Aleksandras)	Kalanetika (priemonės) (Eurelija)	Treniruotė su Funkciniais diržais (Aleksandras) (Svetlana-12d.,26d.)			
17.45		Joga (Gerda)		Joga (Inga)			
18.00		Eola BIKE (Kristina)		Eola BIKE (Rasa) (Aleksandras-26d.)	Kūno dizainas (Eurelija-6d.,13d.) (Rasa-20d.,27d.)		
18.00	TABATA EASY (Aleksandra)	Kūno dizainas (Rasa)	 (Agnė-4d.,25d.) Cardio+Presas (Rasa-18d.)	Kardio Box Training (Arvydas)			
18.30	PRESS+BACK (Vyksta treniruoklių salėje) (Agnė.Č)		PRESS+BACK (Vyksta treniruoklių salėje) (Eurelija)				
19.00	Kūno dizainas (Aleksandra-2d.,9d.) (Rasa)	Kardio Box Training (Arvydas)	Kūno dizainas (Agnė-4d.,25d.) FIT BODY (Eurelija-18d.)	EOLA PUMP (Aleksandras) (Rasa-12d.)			