

Aerobikos treniruočių detalus tvarkaraštis (sausio mėn.) p.c. BIG

	I	II	III	IV	V	VI	VII
9.00	7d. Intervalinė (priemonės) Al. 14d. Funkcinė tr.ratu A. 21d. TABATA EASY Al. 28d. Presas+ Kūno dizainas Al.	8d. Kalanetika (did.kamuol.) R. 15d. Kalanetika A. 22d. Kalanetika (maž.kamuol.) A. 29d. Kalanetika (su lazdom) Al.	2d. Kūno dizainas A. 9d. Kojos+Sėdmenys Al. 16d. Funkcinė tr.ratu Al. 23d. ZUMBA A. 30d. TABATA EASY Al.	3d. Kalanetika Al. 10d. Kalanetika (maž.kamuol.)Al. 17d. Kalanetika R. 24d. Kalanetika (did.kamuol.) Al. 31d. Kalanetika R.	4d.Presas+ Kūno dizainas A. 11d. ZUMBA A. 18d. STRONGbyZUMBA A. 25d. Funkcinė tr.ratu Al.		
10.00		Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje)		Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje)		5d. Presas+ Kūno dizainas A. 12d. ZUMBA A. 19d. Kūno dizainas A. 26d. Funkcinė tr.ratu G.	6d. Joga Ag. 13d. Kalanetika R. 20d. Joga Ag. 27d.Kalanetika(Streching)R.
16.30		Vaikų Fitnesas (Asta, Al.-29d.)		Vaikų Fitnesas (Aleksandra, A.-31d.)		11.00 NIRVANA FITNESS (Asta)	
17.00					4d. Kalanetika (Streching)A. 11d. Kalanetika A. 18d. Kalanetika (did.kamuol.)Al. 25d. Kalanetika Eu.		
17.15	Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje)		Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje)				
17.30	PRESS+BACK (Eu.-7d.,G.-14d.,28d.,R.-21d.)	8d. Kalanetika A. 15d. Kalanetika A. 22d. Kalanetika (maž.kamuol.)A. 29d. Kalanetika (su lazdom) Al.	PRESS+BACK (Eu.-2d.,9d.,16d.,23d.Ag.-30d.)	3d. Kalanetika Al. 10d. Kalanetika (did.kamuol.)Al. 17d. Kalanetika Al. 24d. Kalanetika Al. 31d. Kalanetika (maž.kamuol.)Eu.			
18.30		8d. Kūno dizaina A 15d. Easy step+ Kūno dizainas A. 22d.STRONGbyZUMBA A. 29d. TABATA EASY Al.		3d. Kojos+Sėdmenys Al. 10d. TABATA EASY Al. 17d. Kūno dizainas Al. 24d. TABATA EASY Al. 31d. Intervalinė (priemonės) Eu.			
18.00	7d.Kalanetika (did.kamuol.) Eu. 14d. Kalanetika (Streching) G. 21d. Kalanetika (su lazdom)R. 28d. Kalanetika (Streching) G.		2d. Kalanetika (su lazdom) Eu. 9d. Kalanetika (maž.kamuol.)Eu. 16d. Kalanetika (Streching) Eu. 23d. Kalanetika Eu. 30d. Kalanetika Ag.		4d. ZUMBA A. 11d. Kūno dizainas A. 18d. Kojos+Sėdmenys Al. 25d. Kūno dizainas Eu.		
19.00	7d. Intervalinė (priemonės) Eu. 14d. Easy step+ Kūno dizainas G. 21d. Kūno dizainas R. 28d. EOLA PUMP G.		2d. FIT BODY Eu. 9d. Kūno dizainas Eu. 16d. Kojos+Sėdmenys Eu. 23d. FIT BODY Eu. 30d. STRONGbyZUMBA Ag.				
19.30		Joga (Agnė)		Joga (Agnė)			