**Aerobikos treniruočių detalus tvarkaraštis (Gegužės mėn.) p.c. BIG**



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |
| **9.00** | **TABATA EASY**  **(6d.,20d.)**  **Funkcinė tr.ratu**  **(13d.,27d.)**  **(Aleksandra)** | **Kalanetika (priemonės)**  **(Rasa )** | **Kūno dizainas**  **(Rasa)** | **Kalanetika**  **(Aleksandra 9d., 16d. 30d.)**  **(Asta 2d., 23d.)** | **.**  **( 3d.,17d.)**  **STRONG training**  **(10d.,24d., 31d.)**  **(Asta)** |  |  |
| **10.00** |  |  |  |  |  | **Kūno dizainas**  **(Asta)**  **(Giedrius 18d.)** | **Joga**  **(Agnė 4d., 18d.)**  **Kalanetika (priemonės)**  **(Rasa 11d.,25d.)** |
| **11.00** |  |  |  |  |  | **NIRVANA FITNESS**  **(Asta)** |  |
| **16.30** |  | **Vaikų Fitnesas**  **(Asta)** |  | **Vaikų Fitnesas**  **(Aleksandra)** |  |  |  |
| **17.00** |  |  |  |  | **Kalanetika**  **(Eurelija 17d.,24d., 31d.)**  **(Rasa 3d.,10d.)** |  |  |
| **17.30** | **PRESS+BACK**  **(Giedrius)** | **Kalanetika**  **(Asta 14d.,21d.,28d.)**  **(Eurelija 7d.)** | **PRESS+BACK**  **(Eurelija.8d.,15d.,22d.)**  **(Rasa 29d.)** | **Kalanetika (priemonės)**  **(Eurelija 9d., 23d., 30d.)**  **(Aleksandra 2d.,16d.)** |  |  |  |
| **18.30** |  | **.**  **(Asta 14d.,28d.)**  **STRONG training**  **(Asta 21d.)**  **FIT BODY**  **(Eurelija 7d.)** |  | **FIT BODY**  **(Eurelija 9d., 23d., 30d.)**  **TABATA EASY**  **(Aleksandra 2d.,16d.)** |  |  |  |
| **18.00** | **Kalanetika (priemonės)**  **(Giedrius)** |  | **Kalanetika**  **(Eurelija.8d.,15d.,22d.)**  **(Rasa 29d.)** |  | **Cardio (priemonės)**  **(Eurelija 17d.,24d., 31d.)**  **Kūno dizainas**  **(Rasa 3d.,10d.)** |  |  |
| **19.00** | **Cardio (priemonės)**  **(Giedrius 6d., 20d.)**  **Kūno dizainas**  **(Giedrius 13d., 27d.)** |  | **FIT BODY**  **(Eurelija.8d.,15d.,22d.)**  **Funkcinė tr.ratu**  **(Rasa 29d.)** |  |  |  |  |
| **19.30** |  | **Joga (Agnė)** |  | **Joga (Inga)** |  |  |  |

**Ag.-Agnė G.-Giedrius A.-Asta, I.-Ignė R.-Rasa, Eu.-Eurelija, Al.-Aleksandra , Ag.,Agnė, Alex.-Aleksandras Trenerių darbo grafikas nėra privalomas. Klubas pasilieka teisę bet kuriuo metu, bet kurioje treniruotėje savo nuožiūra keisti trenerius iš anksto neįspėjęs.Kūno dizainas-, Anticeliulitinė- Presas+ Kūno dizainas- Intervalinė (priemonės)-**  **Funkcinė treniruotė- Intervalinė (stepas)- EOLA PUMP-  FIT BODY Kalanetika -Pilatesas-TABATA- Express presas-**