**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-**