

**AEROBIKOS TRENIRUOČIŲ DETALUS TVARKARAŠTIS (Birželio mėn.) p.c. Akropolis**

	I	II	III	IV	V	VI	VII
9.00	<b>Joga</b> (Agnė)	<b>Kalanetika</b> (priemonės) (Asta 11d., 18d., 25d.) (Eurelija 4d.)	<b>Joga</b> (Agnė)	<b>Kalanetika</b> (Rasa)	<b>FOAM ROLLING</b> (Eurelija 14d., 21d., 28d.) (Rasa 7d.)	<b>9.10 Strech Training</b> (Raumenų tempimo treniruotė) (Eurelija)	
9.00	<b>Eola BIKE</b> (Aleksandras 3d.) (Rasa)		<b>Power BIKE</b> (Aleksandras)		<b>Eola BIKE</b> (Aleksandras)		
10.00	<b>Funkcinė tr.ratu</b> (Aleksandras 3d.) <b>Kūno dizainas</b> (Rasa)	<b>Treniruotė su Funkciniais diržais</b> (Vyksta treniruoklių salėje) (Aleksandras 4d., 18d.) (Svetlana 11d., 25d.)	<b>Cardio</b> (priemonės) (Asta)	<b>Treniruotė su Funkciniais diržais</b> (Vyksta treniruoklių salėje) (Aleksandras 6d., 20d.) (Svetlana 13d., 27d.)	<b>EOLA PUMP</b> (Rasa 7d.) <b>Kūno dizainas</b> (Eurelija 14d., 21d., 28d.)	<b>Kūno dizainas</b> (Eurelija 1d.,15d., 29d.) <b>FIT BODY</b> (Eurelija 8d., 22d.)	<b>Kūno dizainas</b> (Eurelija 8d., 22d.) <b>Cardio</b> (priemonės) (Eurelija 1d., 15d., 29d.)
10.30						<b>Crosstraining</b> (Vyksta treniruoklių salėje) (Aleksandras 1d., 29d.) (Svetlana 8d.) (Diana 15d., 22d.)	
16.30					<b>Kalanetika</b> (Rasa 7d.) (Asta 14d., 21d., 28d.)		
17.15		<b>Treniruotė su Funkciniais diržais</b> (Vyksta treniruoklių salėje) (Aleksandras 4d., 25.) (Diana 11d., 18d.)		<b>Treniruotė su Funkciniais diržais</b> (Vyksta treniruoklių salėje) (Aleksandras)			
17.00					<b>Kūno dizainas</b> (Eurelija 7d.) (Rasa 14d., 21d., 28d.)		
17.30	<b>Crosstraining</b> (Vyksta treniruoklių salėje) (Aleksandras 3d., 17d.) (Svetlana 10d., 24d.) <b>Kalanetika</b> (Rasa)		<b>Kalanetika</b> (priemonės) (Asta)				
17.45		<b>Joga</b> (Agnė)		<b>Joga</b> (Inga)			
18.00		<b>Eola BIKE</b> (Aleksandras)		<b>Eola BIKE</b> (Rasa)			
18.00	<b>FIT BODY</b> (Eurelija)	<b>Kūno dizainas</b> (Asta)	<b>Cardio+priemonės</b> (Rasa 5d., 19d.) <b>EOLA PUMP</b> (Rasa 12d., 26d.)	<b>Kardio Box Training</b> (Arvydas)	<b>Rolling+presas</b> (Eurelija 7d.) (Rasa 14d., 21d., 28d.)		
18.30	<b>PRESS+BACK</b> (Vyksta treniruoklių salėje) (Aleksandras) (Svetlana 10d.)		<b>PRESS+BACK</b> (Vyksta treniruoklių salėje) (Aleksandras)				
19.00	<b>Kūno dizainas</b> (Eurelija)	<b>Kardio Box Training</b> (Arvydas)	<b>Kūno dizainas</b> (Rasa 5d., 19d.) <b>Funkcinė tr.ratu</b> (Rasa 12d., 26d.)	<b>Kūno dizainas</b> (Rasa)			