



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

	I	II	III	IV	V	VI	VII
9.00	Funkcinė tr.ratu (Aleksandras)	Kalanetika (priemonės) (Rasa)	Kūno dizainas (Rasa)	Kalanetika (Asta)	 (14d., 28d.) STRONG training (7d., 21d.) (Asta)		
10.00						Kūno dizainas (Asta) (Giedrius 1d.)	Joga (Agnė 2d., 16d., 30d.) Kalanetika (priemonės) (Rasa 9d.,23d.)
11.00						NIRVANA FITNESS (Asta)	
17.00					Kalanetika (Asta 7d.) (Giedrius 14d.,21d., 28d.)		
17.30	PRESS+BACK (Giedrius 3d.) (Asta 10d.,17d.,24d.)	Kalanetika (Rasa 11d.,18d.) (Giedrius 4d.) (Eurelija 25d.)	PRESS+BACK (Eurelija 26d.) (Giedrius 5d., 12d., 19d.)	Kalanetika (priemonės) (Eurelija 20d.) (Asta 6d.,13d.,27d.)			
18.30		Kūno dizainas (Rasa 11d.,18d.) (Giedrius 4d.) FIT BODY (Eurelija 25d.)		FIT BODY (Eurelija 20d.)  (Asta 6d.,13d.,27d.)			
18.00	Kalanetika (priemonės) (Giedrius 3d.) (Asta 10d.,17d.,24d.)		Kalanetika (Eurelija 26d.) (Giedrius 5d., 12d., 19d.)		STRONG training (Asta 7d.) Kūno dizainas (Giedrius 14d.,21d., 28d.)		
19.00	Cardio (priemonės) (Giedrius 3d.) (Asta 10d.,17d.,24d.)		Eola Pump (Giedrius 5d., 19d.) Kūno dizainas (Eurelija 26d.) (Giedrius 12d.)				
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-
 Kūno dizainas-
 Intervalinė (priemonės)-
 Funkcinė treniruotė-
 Intervalinė (steps)-
 EOLA PUMP-
 FIT BODY-
 Kalanetika -
 Pilatesas-
 TABATA-
 Express presas-
 Anticeliulitinė-
 Presas-