

	I	II	III	IV	V	VI	VII
9.00-9.55	Kūno dizainas (Kristina)	Extra liekninamoji (Kristina)		Kojos +Sėdmenys (Kristina)			
16.00-16.45	Vaikų Fitnesas (Monika)		Vaikų Fitnesas (Monika)				
17.15-18.10							
17.30-18.25		Extra liekninamoji (Kristina)		Kojos +Sėdmenys (Kristina)			
18.45-19.40	Funkcinė tr ratu (Raimonda)	SLOW&STRONG (Kristina)	Funkcinė tr ratu (Raimonda)	Treniruotė su Funkciniais diržais (Kristina)			
20.00-20.30	Express Presas (Raimonda)		Express Presas (Raimonda)				

R.-Raimonda , K.-Kristina , M-Monika 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)-♥♥♥ Intervalinė (steps)-♥♥♥ Extra liekninamoji -♥♥♥

Kalnetika -♥ (Treniruočių žymėjimas: ♥ - Lengvas aerobinis krūvis (50% - 60% ŠSD)♥♥ - Vidutinis aerobinis krūvis (60% - 80% ŠSD)♥♥♥ - Aukštas aerobinis krūvis (80% <)

VAIKŲ FITNESAS- treniruotė sausumoje grupei vaikų vystant motoriką, koordinaciją. Treniruotės metu atliekami įvairūs pratimai, žaidimai, rungty.

EXPRESS PRESAS- preso treniruotė kurioje nėra jokių aerobikos elementų, tinka tiek vyrams tiek moterims

SLOW&STRONG- rami treniruotė ant kilimėlio su daugeliu tempimo pratimų, darbas su giluminiais raumenimis

Extra liekninamoji – kūno riebalų deginimo treniruotė.