

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

	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>
9.00	<b>Joga</b> (Inga)	<b>SLOW&amp;STRONG</b> (Eurelija )	<b>Joga</b> (Inga)	<b>SLOW&amp;STRONG</b> (Rasa)	<b>FOAM ROLLING</b> (Eurelija) (Rasa-27d.)	<b>9.10 Strech Training</b> (Raumenų tempimo treniruotė) – (Eurelija)	
9.00	<b>Eola BIKE</b> (Arminas) (Rasa-5d.,19d.)				<b>Eola BIKE</b> (Arminas)		
10.00	<b>Kūno dizainas</b> (Rasa)		<b>Eola Pump</b> (Rasa-4d.) (Kristina)		<b>Kūno dizainas+Presas</b> (Eurelija) (Rasa-27d.)	<b>Kūno dizainas</b> (Eurelija)	<b>Kūno dizainas</b> (Eurelija)
10,30							
16,00							
17.00					<b>SLOW&amp;STRONG</b> (Rasa) (Eurelija-27d.)		
18.00							
17.30	<b>SLOW&amp;STRONG</b> (Rasa)		<b>SLOW&amp;STRONG</b> (Eurelija-4d.,11d.) (Rasa)	<b>17.45 Treniruotė su</b> <b>Funkciniais diržais</b> (Svetlana)			
17.45		<b>Joga</b> (Inga)		<b>Joga</b> (Inga)			
18.00		<b>Kūno dizainas</b> (Eurelija)					
18.00		<b>Eola BIKE</b> (Arminas)		<b>Eola BIKE</b> ( Arminas)	<b>Kūno dizainas</b> (Rasa) (Eurelija-27d.)		
18.30	<b>Kūno dizainas+Presas</b> (Rasa)		<b>Kūno dizainas</b> (Eurelija-4d.,11d.) (Rasa)	<b>Kardio Box Training</b> (Arvydas)			