



**BALANCI** Omulīgs fitnesa klubs  
ar draudzīgu atmosfēru

# GYM nodarbību grafiks Janvāris 2019

		P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
08:30	L	Bossu   Diāna	Roll Relax + Stretch   Diāna	Stretch   Inguna	Slowly&Strong   Alisa	Pilates   Inguna		
10:00	L						Slowly&Strong   Žanna	Lady's Fitness   Inguna
11:00	L	Slowly&Strong   Diāna	Lady's Fitness   Inguna	Pilates   Žanna	Lady's Fitness   Inguna	Aerobics   Inguna	Tabata   Žanna	Slowly&Strong   Inguna
15:00	L			Fit '30   Alisa				
15:30	L/M		Velo '30   Olga	Strong '30   Alisa	Velo '30   Olga			
16:00	TZ			Trenažieru zāle iesācējiem				
16:00	L/M	Yoga   Nadi	Strong '30   Olga	Relax '30   Alisa	Strong '30   Olga	Yoga   Nadi		
16:30	M		Relax '30   Olga		Relax '30   Olga			
17:45	L	Yoga   Nadi		Yoga   Nadi				
18:00	L/M						Aerobics   Inguna	Velo '30   Olga
18:30	M							Core '30   Olga
19:00	M		Dance Class   Alisa			Velo '30   Anna/Diāna		
19:00	L	Tabata   Žanna	Body Pump™ (Les Mills)*	Strong & Fit   Diāna	Body Pump™ (Les Mills)*	Dance Class   Alisa		Pilates   Olga
19:30	M					Strong '30   Anna/Diāna		
20:00	L	Verve   Žanna <i>NEW</i>	Slowly&Strong   Alisa	Verve   Diāna <i>NEW</i>	Body Architect   Olga	Relax '30   Anna/Diāna		
21:00	L	Pilates   Žanna			Pilates   Olga			



1. vidēja intensitāte | 2. augsta intensitāte  
3. deju nodarbība | 4. zema intensitāte | 5. nodarbības trenažieru zālē

UZMANĪBU! GRAFIKĀ VAR BŪT IZMAIŅAS!

- ★ Nodarbība pēc iepriekšēja pieraksta
- Maksas nodarbība (1,00€)