



BALANCI Omulīgs fitnesa klubs
ar draudzīgu atmosfēru

GYM nodarbību grafiks Marts 2018

		P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
08:30	L	Amazing Butt '30 Darja	Slowly&Strong Žanna	Body Architect Inguna	Bossu Ball Workout Žanna *	Pilates Olga		
09:00	L	Core '30 Darja						
10:00	L						Slowly&Strong Žanna	Lady's Fitness Inguna
11:00	L	Slowly&Strong Inguna	Lady's Fitness Anastasija	Pilates Žanna	Lady's Fitness Anastasija		Tabata Žanna	Slowly&Strong Inguna
11:30	M						Yoga Nadi	
12:30	L					Body Architect Žanna		
14:00	L			Body Pump™ (Les Mills)* Olga *				
14:30	L		Slowly&Strong Inguna		Body Architect Inguna			
15:00	TZ			Trenažieru zāle iesācējiem *				
15:00	M			Velo '30 Olga *				
15:30	M			Core '30 Olga				
16:00	L/TZ	Yoga Nadi				Yoga Nadi		
17:30	M							Velo '30 Olga *
17:45	L	Yoga Nadi		Yoga Nadi				
18:00	L/M		Dance Class Darja			Zumba Maija	Lady's Fitness Inguna	Core '30 Olga
18:30	L							Pilates Olga
19:00	L/M	ABL	Fat Burner Anna N.	Body Correction Darja	Body Pump™ (Les Mills)* Olga *	Velo '30 Anna M. *		
19:30	L					Core '30 Anna M.		
20:00	L	Body Pump™ (Les Mills)* Anna M. *	Slowly&Strong Anna N.	Bossu Ball Workout Žanna	Body Architect Olga			
21:00	L		Pilates Žanna		Slowly&Strong Olga			

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

UZMANĪBU! GRAFIKĀ VAR BŪT IZMAIŅAS!



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