



**BALANCE** Omulīgs fitnesa klubs  
ar draudzīgu atmosfēru

# GYM nodarbību grafiks **Aprīlis 2019**

Kluba darba laiks svētkos  
**19.04 9:00 - 21:00**  
**20.04 9:00 - 15:00**  
**21.04 9:00 - 15:00**  
**22.04 9:00 - 21:00**

	P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
8:30   L	Bossu   Diāna	Verve   Jeļena	Roll Relax + Strech Diāna	Slowly & Strong Alisa	Pilates   Diāna		
10:00   L						Slowly & Strong Žanna	Lady's Fitness   Jeļena
11:00   L	Slowly & Strong Diāna	Lady's Fitness   Jeļena	Pilates   Žanna	Lady's Fitness   Inguna	Body Architect   Diāna	Tabata   Žanna	Slowly & Strong Jeļena
15:00   L / M		Velo '30   Diāna ★	Fit '30   Alisa	Velo '30   Olga ★			
15:30   L / M		Strong '30   Diāna	Strong '30   Alisa	Strong '30   Olga			
16:00   L / M	! Yoga   Nadi	Relax '30   Diāna	Relax '30   Alisa	Relax '30   Olga	Yoga / Slowly & Strong   Nadi / Žanna		
16:00   TZ			Trenažieru zāle iesācējiem				
17:45   L	Yoga / Verve Nadi / Jeļena		! Yoga   Nadi				
18:00   L / M							Velo '30   Ignat ★
18:30   M							Core '30   Ignat
19:00   M		Dance Class   Alisa			Velo '30   Olga ★		
19:00   L	Tabata   Jeļena	Grip   Jeļena ★	Verve   Diāna	Grip   Ignat ★	Dance Class   Alisa		Stretch   Ignat
19:30   M					Strong '30   Olga		
20:00   L / M	Velo '30   Jeļena ★	Pilates   Alisa	Slowly & Strong Diāna	Body Architect   Ignat			
20:30   L	Core '30   Žanna						
21:00   L	Pilates   Žanna			Verve   Ignat	Pilates   Olga		

**UZMANĪBU! GRAFIKĀ VARBŪT IZMAIŅAS!**

★ Nodarbība pēc iepriekšējā pieraksta

! Nodarbība atcelta no 23.04 - 7.05  
Trenēris strādā no 1.04-22.04 / 23.04 - 7.05

Prūšu iela 46 | +371 67 256 027 | www.balancegym.lv



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