



**BALANCI** Omulīgs fitnesa klubs  
ar draudzīgu atmosfēru

# GYM nodarbību grafiks Maijs 2018

	P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
08:30	L	Amazing Butt '30   Darja	Pilates   Darja	Body Architect   Inguna	Slowly&Strong   Alisa *	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
12:30	L					<b>LES MILLS tone</b>	
14:00	L			Body Pump™ (Les Mills)*   Olga *			
14:30	L		Slowly&Strong   Inguna		Body Architect   Inguna		
15:00	M			Velo '30   Olga *			
15:30	M			Core '30   Olga			
15:00	TZ			Trenažieru zāle iesācējiem			
16:00	L	Yoga   Nadi				Yoga   Nadi	
17:30	M						Velo '30   Olga *
17:45	L	Yoga   Nadi		Yoga   Nadi			
18:00	L/M		Dance Class   Alisa			Zumba   Alisa	Lady's Fitness   Inguna
18:30	L						Pilates   Olga
19:00	L/M	<b>LES MILLS tone</b>	Fat Burner   Alisa	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   Alisa	Bossu Ball Workout   Darja	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