



BALANCI Omulīgs fitnesa klubs
ar draudzīgu atmosfēru

GYM nodarbību grafiks Augusts 2018

		P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
08:30	L	Amazing Butt '30 Diāna	Roll Relax + Stretch Diāna	Body Architect Žanna	Slowly&Strong Alisa *	Pilates Olga		
09:00	L	Core '30 Diāna						
10:00	L		Lady's Fitness Diāna		Lady's Fitness Alisa		Slowly&Strong Žanna	Lady's Fitness Diāna
11:00	L	Slowly&Strong Diāna		Pilates Žanna			Fat Burner Žanna	Slowly&Strong Diāna
12:30	L					LES MILLS tone		
16:00	L	Yoga Nadi				Yoga Nadi		
17:45	L			Yoga Nadi				
18:00	L		Dance Class Alisa		Dance Class Alisa			
18:30	M							Velo '30 Olga *
19:00	L/M	LES MILLS tone	Fat Burner Alisa	Velo '30 Anna *	Body Pump™ (Les Mills)* Olga *			Core '30 Olga
19:30	L/M			Core '30 Anna				Pilates Olga
20:00	L	Body Pump™ (Les Mills)* Anna *	Slowly&Strong Alisa *	Body Correction Diāna	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 treniņu zālē