



**BALANCE** Omulīgs fitnesa klubs  
ar draudzīgu atmosfēru

# GYM nodarbību grafiks Oktobris 2018

	P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
08:30	L	Amazing Butt '30   Diāna	Roll Relax + Stretch   Diāna	Lady's Fitness   Inguna	Slowly&Strong   Alisa	Pilates   Žanna	
09:00	L	Core '30   Diāna					
10:00	L					Slowly&Strong   Žanna	Lady's Fitness   Inguna
10:30	L					<b>LES MILLS tone</b>	
11:00	L	Slowly&Strong   Diāna	Lady's Fitness   Inguna	Pilates   Žanna	Lady's Fitness   Inguna		Tabata   Žanna
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			
16:00	TZ			Trenažieru zāle iesācējiem			
16:00	L	Yoga   Nadi				Yoga   Nadi	
17:45	L	Yoga   Nadi		Yoga   Nadi			
18:00	L		Dance Class   Alisa			Dance Class   Alisa	Lady's Fitness   Inguna
18:30	M						Velo '30   Olga
19:00	L/M	<b>LES MILLS tone</b>	Fat Burner   Alisa	Fit & Joy   Diāna	Body Pump™ (Les Mills)*   Anna	Velo '30   Anna M.	Core '30   Olga
19:30	L/M					Core '30   Anna M.	Pilates   Olga
20:00	L	Body Pump™ (Les Mills)*   Anna M.	Slowly&Strong   Alisa	Roll Relax + Stretch   Diāna	Body Architect   Olga		
21:00	L		Pilates   Žanna		Slowly&Strong   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€)