



BALANCE Omulīgs fitnesa klubs
ar draudzīgu atmosfēru

GYM nodarbību grafiks **Novembris 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					LES MILLS tone	
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						Core '30 Olga
19:00	L/M	LES MILLS tone	Fat Burner Alisa	Fit & Joy Diāna	Body Pump™ (Les Mills)* Anna M.	Velo '30 Anna M.	Pilates Olga
19:30	L/M					Core '30 Anna M.	
20:00	L	Body Pump™ (Les Mills)* Anna M.	Slowly&Strong Alisa	Roll Relax + Stretch Diāna	Body Architect Olga		
21:00	L		Pilates Žanna		Pilates 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€)