



Septembris 2019

	P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
8:30 L	Bossu Diāna ★	Verve Diāna / Jeļena	Roll Relax Žanna	Pilates Diāna	Slowly & Strong Alisa		
10:00 L						Slowly & Strong Žanna	Body Workout Alisa / Olga
11:00 L	Slowly & Strong Diāna	Body Workout Diāna / Jeļena	Pilates Žanna	Fit & Joy Diāna	Step & ABS Alisa	Tabata Žanna	Slowly & Strong Alisa / Olga
16:00 L					Yoga Nadi		
17:45 L	Yoga Nadi		Yoga Nadi				
18:00 L							Fat Burner Ignat / Jeļena ★
19:00 L	Grip Ignat / Jeļena ★	Dance Class Alisa	Tabata Diāna ★	Grip Ignat / Jeļena ★	Dance Class Alisa		Verve Ignat / Jeļena
20:00 L / M	Body Bar Ignat / Jeļena	Pilates Alisa	Velo & Core Diāna	Functional Training Ignat / Jeļena	Pilates Alisa		
21:00 L	Pilates Žanna			Verve Ignat / Jeļena			



1. vidējā intensitāte
2. augsta intensitāte
3. deju nodarbība
4. zema intensitāte

UZMANĪBU! GRAFIKĀ VAR BŪT IZMAIŅAS!

★ Nodarbība pēc iepriekšējā pieraksta

Treneris strādā no 01.09 - 15.09 / 16.09 - 30.09

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