



Fitness ir ciņa! Laipni aicināti, pirmajā rindā! nodarbību grafiks

FEBRUĀRIS

	P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
8:30 L	Fitness Yoga Diāna	Deep Work Olga	Body Balance Diāna / Nadežda	Pilates Diāna	Slowly & Strong Alisa		
10:00 L						Slowly & Strong Žanna	Body Workout Nadežda
11:00 L	Slowly & Strong Diāna	Body Workout Olga	Pilates Žanna	Fit & Joy Diāna	Step & ABS Alisa	Tabata Žanna	Slowly & Strong Nadežda
12:00 TZ		Trenažieru zāle iesācējiem ★					
14:00 L		Bērnu nodarbība 10-14 g. Fitness bērniem Olga ★		Bērnu nodarbība 7-10 g. Fitness bērniem Olga ★			
16:00 L	Yoga Nadi				Yoga Nadi		
17:45 L	Yoga Nadi		Yoga Nadi				
18:00 L							Fat Burner Olga
19:00 M					Bērnu nodarbība 4-7 g. Deju studija Nadežda ★		
19:00 L	Power Pump Arina ★	Dance Class Alisa	Tabata Diāna	Power Pump Arina ★	Dance class Alisa		Pilates Olga
20:00 L/M	Brazillian Butt Arina	Slowly & Strong Alisa	Velo & Core Diāna ★	Functional Training Arina			
21:00 L	Pilates Žanna						



1. vidējā intensitāte
2. augsta intensitāte
3. deju nodarbība
4. zema intensitāte
5. trenažieru zāle iesācējiem
6. bērnu nodarbības

Bērnu nodarbības sākas ar 18.februāri un līdz mēneša beigām **IR BEZMAKSAS!**

UZMANĪBU! GRAFIKĀ VARBŪT IZMAIŅAS!

★ Nodarbība pēc iepriekšējā pieraksta

Prūšu iela 46 | +371 67256027
www.balancegym.lv | www.f1club.lv