

Spalio mėnesio grafikas

| | Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|-------|--|--|--|---|--|
| 09.00 | | | | | |
| 16.00 | | VAIKŲ plaukimas- Ieva | | VAIKŲ plaukimas- Ieva | |
| 16.45 | VAIKŲ plaukimas- Živilė | VAIKŲ plaukimas- Ieva | VAIKŲ plaukimas- Živilė | VAIKŲ plaukimas- Ieva | |
| 17.30 | VAIKŲ plaukimas- Živilė | VAIKŲ plaukimas- Ieva | VAIKŲ plaukimas- Živilė | VAIKŲ plaukimas- Ieva | KALANETIKA ♡ <i>Plauojama kai susidarys grupė</i> |
| 18.30 | | PRESAS&NUGARA ♡ ♡ Mindaugas | | PRESAS&NUGARA ♡ ♡ Mindaugas | |
| 18.15 | KALANETIKA ♡ -Julija | | KALANETIKA ♡ -Julija | | Kūno dizainas ♡ ♡ Julija |
| 18.30 | Reabilitacija <i>Renkamos grupės</i> | Reabilitacija <i>Renkamos grupės</i> | Reabilitacija <i>Renkamos grupės</i> | Reabilitacija <i>Renkamos grupės</i> | |
| 19:00 | FUNKCINĖ/TRX ♡ ♡ Julija | Funkcinė ♡ ♡ ♡ Mindaugas (pažengusiems) | TRX ♡ ♡ Julija | X-FIT ♡ ♡ ♡ Mindaugas (pažengusiems) | |
| 20.00 | AQUA aerobika Julija <i>Renkamos grupės</i> | | AQUA aerobika Julija <i>Renkamos grupės</i> | | |

Pastaba-Trenerių grafikas nėra privalomas, klubas pasilieka teisę bet kuriuo metu, bet kurioje treniruotėje savo nuožiūra keisti trenerius iš anksto neįspėjęs.

Treniruočių žymėjimas:- Lengvas aerobinis krūvis (50% - 60% ŠSD) ♡ ♡ - Vidutinis aerobinis krūvis (60% - 80% ŠSD) ♡ ♡ ♡ - Aukštas aerobinis krūvis (80% < ŠSD) ♡

PAVADINIMAI IR PAAIŠKINIMAI: FUNKCINĖ treniruotė, tai mišrių pratimų treniruotė skirta bendram funkcionalumui. TRX treniruotė. Tai funkcinė treniruotė su specialiais diržais naudojant savo kūno svorį. POWER YOGA tai jogos treniruotė su jėgos elementais. X-FIT TRENIRUOTĖ-tai funkcinė treniruotė su skirtingu krūviu naudojant statiką ir dinamiką bei balansą. Treniruotė aukšto intensyvumo krūvį parenka treneris atsižvelgdamas į grupės pajėgumą. AQUA aerobika-treniruotė vandenyje bendro kūno lavinimui. Tinka metant svorį. KALANETIKA treniruotė skirta giluminių raumenų lavinimui bei stiprinimui