

Rugsėjo mėnesio grafikas

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
09.00					
16.00		VAIKŲ plaukimas- Ieva		VAIKŲ plaukimas- Ieva	
16.45		VAIKŲ plaukimas- Ieva		VAIKŲ plaukimas- Ieva	
17.30	VAIKŲ plaukimas- Julija	VAIKŲ plaukimas- Živilė	VAIKŲ plaukimas- Julija	VAIKŲ plaukimas- Živilė	KALANETIKA ♡ <i>Plauojama kai susidarys grupė</i>
18.00		Funkcinė ♡♡♡ Mindaugas (pradedantiesiems)		X-FIT ♡♡♡ Mindaugas (pradedantiesiems)	
18.15	KALANETIKA ♡ -Julija		KALANETIKA ♡ -Julija		Kūno dizainas ♡ ♡ Julija
18.30		Reabilitacija Živilė <i>Renkamos grupės</i>		Reabilitacija Živilė <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