

Spalio mėnesio grafikas

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
09.00					
16.00		VAIKŲ plaukimas- Živilė		VAIKŲ plaukimas- Živilė	
16.45	VAIKŲ plaukimas- Greta	VAIKŲ plaukimas- Živilė	VAIKŲ plaukimas- Greta	VAIKŲ plaukimas- Živilė	
17.30	VAIKŲ plaukimas- Greta	VAIKŲ plaukimas- Živilė	VAIKŲ plaukimas- Greta	VAIKŲ plaukimas- Živilė	KALANETIKA ♡ <i>Plauojama kai susidarys grupė</i>
18.30					
18.15	TEMPIMAI ♡ ♡ -Greta	KALANETIKA ♡ Živilė	TEMPIMAI ♡ ♡ -Greta	KALANETIKA ♡ Živilė	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	X-SHAPE ♡ ♡ ♡ Greta	PUMPAS / TRX ♡ ♡ ♡ Mindaugas	FUNKCINIS PRESAS ♡ ♡ ♡ Greta	X-FIT ♡ ♡ ♡ Mindaugas	
20.00	AQUA aerobika Greta <i>Renkamos grupės</i>		AQUA aerobika Greta <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