

Gruodžio mėnesio grafikas

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
16.00		VAIKŲ plaukimas- Živilė		VAIKŲ plaukimas- Živilė	
16.30	VAIKŲ plaukimas- Greta		VAIKŲ plaukimas- Greta		
16.45		VAIKŲ plaukimas- Živilė		VAIKŲ plaukimas- Živilė	
17.15	VAIKŲ plaukimas- Greta		VAIKŲ plaukimas- Greta		
17.30		VAIKŲ plaukimas- Živilė		VAIKŲ plaukimas- Živilė	
17.45		HATHA YOGA ♡ -Asta 1val.15min			HATHA YOGA ♡ -Asta 1val.15min.
18.15	TEMPIMAI ♡ ♡ -Greta		TEMPIMAI ♡ ♡ -Greta	KALANETIKA ♡ Živilė	
18.15		Reabilitacija Mindaugas		Reabilitacija Mindaugas	
19:00	X-SHAPE/BOOTCAMP ♡ ♡ ♡ Greta	PUMPAS / TRX ♡ ♡ ♡ Mindaugas	FUNKCINIS PRESAS ♡ ♡ ♡ Greta	X-FIT ♡ ♡ ♡ Mindaugas	
20.00	AQUA aerobika Greta		AQUA aerobika Greta		

DĖMESIO 24, 25, 26 IR 31 DIENĄ GRUPINĖS TRENIRUOTĖS NEVYKS

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