

## Kovo mėnesio grafikas

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
16.00		VAIKŲ plaukimas- Živilė		VAIKŲ plaukimas- Živilė	
16.30	VAIKŲ plaukimas- Greta 23d.- Asta		VAIKŲ plaukimas- Greta* 25d Asta		
16.45		VAIKŲ plaukimas- Živilė		VAIKŲ plaukimas- Živilė	
17.15	VAIKŲ plaukimas- Greta 23d.- Asta		VAIKŲ plaukimas- Greta,* 25d Asta		
17.30		VAIKŲ plaukimas- Živilė		VAIKŲ plaukimas- Živilė	
17.45		HATHA YOGA ♡ -Asta 1val.30min			HATHA YOGA ♡ -Asta 1val.30min.
18.15	TEMPIMAI ♡♡ -Greta 23d.- Asta		TEMPIMAI ♡♡ -Greta* 25d Asta	SLOW&STRONG ♡ Živilė	
18.15		Reabilitacija Mindaugas		Reabilitacija Mindaugas	
19:00	X-SHAPE/BOOTCAMP ♡♡♡ Greta, 23d.- Asta	PUMPAS / TRX ♡♡♡ Mindaugas 24d Asta	FUNKCINIS PRESAS ♡♡♡ Greta* 25d Asta	X-FIT ♡♡♡ Mindaugas 26d Asta	
20.00	AQUA aerobika Greta 23d.- Asta		AQUA aerobika Greta* 25d Asta		

- Kovo 11 dieną grupiniai užsiėmimai nevyks

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

**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