

Rugsėjo 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	HATHA YOGA ♡ -Asta 1val.30min.
18.00	ABS+BACK (30min) Greta		ABS+BACK (30min) Greta		
18.30	X-SHAPE/BOOTCAMP ♡ ♡ ♡ Greta	PUMPAS / TRX ♡ ♡ ♡ Mindaugas	HATHA YOGA ♡ -Asta 1val.30min	X-FIT ♡ ♡ ♡ Mindaugas	
20.00					

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