

Spalio mėnesio grafikas

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Šeštadienis
9.00					HATHA YOGA ♥ -Roberta 1 val.30min. <i>(Treniruotė vyksta nuo 5 žmonių)</i>
16.00		VAIKŲ plaukimas- Agnė		VAIKŲ plaukimas- Agnė	
16.30	VAIKŲ plaukimas- Greta		VAIKŲ plaukimas- Greta*		
16.45		VAIKŲ plaukimas- Agnė		VAIKŲ plaukimas- Agnė	
17.15	VAIKŲ plaukimas- Greta		VAIKŲ plaukimas- Greta, *		
17.30		VAIKŲ plaukimas- Agnė		VAIKŲ plaukimas- Agnė	
18.00	ABS+BACK (30min) Greta		ABS+BACK (30min) Greta		
18.15		REABILITACIJA Mindaugas		REABILITACIJA Mindaugas	
18.30	X-SHAPE/BOOTCAMP ♥♥♥ Greta		TEMPIMAI ♥ Greta		
19.00		PUMPAS / TRX ♥♥♥ Mindaugas		X-FIT ♥♥♥ Mindaugas	

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