

MARTS/MAPT

NODARBĪBU SARAKSTS / РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ*

"ROZĀ" ZĀLE / "РОЗОВЫЙ" ЗАЛ

Laiki	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
10:00	PILATES Arina	SVARA SAMAZINĀŠANAS NODARBĪBA Jelena	PILATES Arina	BODY TONING Jelena	PILATES Arina	BODY TONING Jelena	ZUMBA Santa
11:00	PILATES + YOGA Evgeniya	HATHA YOGA Natalja		YOGA THERAPY+ ROLL 90 min. Natalja	PILATES + YOGA Evgeniya	CALLANETICS Jelena	TOTAL BODY WORKOUT Alona
12:00							STRETCHING Liana
18:00	PILATES Natālija Š.	PILATES Arina	VESELA MUGURA & LOCĪTAVAS Natālija Š.	PILATES Arina	PILATES Natālija Š.		
19:00	FITNESS YOGA Natālija Š.	ZUMBA Helen	PILATES Natālija Š.	ZUMBA TONING Helen	FITNESS YOGA Natālija Š.		
20:00	HIIT Tatjana "Sports-K"	PRESS 30 30 min. Helen	APĻVEIDA TREIŅŠ Tatjana "SPORTS-K"	CROSSFIT Tatjana "Sports-K"	ZUMBA Santa		

 **Nodarbības notiek oranžā zālē**

* **Grafikā var būt izmaiņas / В графике могут быть изменения**

* **Nodarbības ilgums 50-55 min / Длительность занятия 50-55 min**