




balans fitness timetable


no 12.06.2019

Pirmdiena Понедельник Monday	Otrdiena Вторник Tuesday	Trešdiena Среда Wednesday	Ceturtdiena Четверг Thursday	Piektdiena Пятница Friday	Sestdiena Суббота Saturday	Svētdiena Воскресенье Sunday
7:30-9:00	7:30-8:30	7:30-9:00		7:30-9:00		
	Kundalini yoga + gonga meditācija <i>Tatjana</i>			Kundalini yoga <i>Tatjana</i>		
9:00-10:00	9:30-10:30	9:00-10:00	9:30-10:30	9:00-10:00		9:30-11:30
TRX ** <i>Jeļena</i>	TBS & STEP <i>Anna</i>	BODY toning <i>Jeļena</i>	Total Body Shock <i>Anna</i>	Pilates Roll &Relax <i>Jeļena</i>		Yoga <i>Natālija</i>
10:30-11:30	10:40-11:40	10:30-11:30	10:40-11:40	10:30-11:30	10:00-11:00	
Body Art <i>Oksana</i>	Stretching <i>Aleksandrs</i>	Pilates <i>Oksana</i>	Stretching <i>Aleksandrs</i>	Body Art <i>Oksana</i>	Cīņas Mākslas Sistēma <i>Aleksandrs</i>	
		17:00-18:00			11:00-12:30	
		Cīņas Mākslas Sistēma <i>Aleksandrs</i>			Body motion <i>Vija</i>	
18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00			18:00-19:00
Total Body Shock <i>Anna</i>	Body motion <i>Vija</i>	Super press <i>Anna</i>	Zumba <i>Marina</i>			Zumba <i>Marina</i>
19:10-20:10	19:00-21:00	19:00-20:00	19:00-21:00			
Stretching <i>Aleksandrs</i>	Yoga <i>Natālija</i>	Stretching <i>Aleksandrs</i>	Yoga <i>Natālija</i>			

 Zema intensitāte
Низкая интенсивность
Low intensity

 Vidēja intensitāte
Средняя интенсивность
Medium Intensity

 Augsta intensitāte
Высокая интенсивность
High intensity

 Visiem sagatavotības līmeņiem
Для всех уровней подготовки
Preparedness for all types

** Iepriekš rezervējot / По предварительной записи / By appointment