




# balans fitness timetable


no 21.07.2019

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		
	<b>Kundalini yoga + gonga meditācija</b> <i>Tatjana</i>			<b>Kundalini yoga</b> <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
<b>TRX</b> ** <i>Jeļena</i>	<b>TBS &amp; STEP</b> <i>Anna</i>	<b>BODY toning</b> <i>Jeļena</i>	<b>Total Body Shock</b> <i>Anna</i>	<b>Pilates Roll &amp;Relax</b> <i>Jeļena</i>		<b>Yoga</b> <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	
<b>Body Art</b> <i>Oksana</i>	<b>Stretching</b> <i>Aleksandrs</i>	<b>Pilates</b> <i>Oksana</i>	<b>Stretching</b> <i>Aleksandrs</i>	<b>Body Art</b> <i>Oksana</i>	<b>Cīņas Mākslas Sistēma</b> <i>Aleksandrs</i>	
		17:00-18:00			11:00-12:30	
		<b>Cīņas Mākslas Sistēma</b> <i>Aleksandrs</i>				
18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00			18:00-19:00
<b>Total Body Shock</b> <i>Anna</i>		<b>Super press</b> <i>Anna</i>	<b>Zumba</b> <i>Marina</i>			<b>Zumba</b> <i>Marina</i>
19:10-20:10	19:00-21:00	19:00-20:00	19:00-21:00			
<b>Stretching</b> <i>Aleksandrs</i>	<b>Yoga</b> <i>Natālija</i>	<b>Stretching</b> <i>Aleksandrs</i>	<b>Yoga</b> <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

\*\* lepriekš rezervējot / По предварительной записи / By appointment