

balans fitness timetable

no 22.11.2019

Pirmdiena Понедельник Monday	Otrdiena Вторник Tuesday	Trešdiena Среда Wednesday	Ceturtdiena Четверг Thursday	Piektdiena Пятница Friday	Sestdiena Суббота Saturday	Svētdiena Воскресенье Sunday
9:00-10:00	9:30-10:30	9:00-10:00	9:30-10:30	9:00-10:00		9:45-11:45
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 no 1. decembra <i>Natālija</i>
10:30-11:30		10:30-11:30	10:40-11:40	10:30-11:30		
Body Art <i>Oksana</i>		Pilates <i>Oksana</i>	Stretching <i>Aleksandrs</i>	Body Art <i>Oksana</i>		
					11:00-12:00	
					Glamour Dance <i>Vija</i>	
						12:00-13:00
						Zumba NEW no 1. decembra <i>Marina</i>
18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00			
Total Body Shock <i>Anna</i>	ABL & Stretch <i>Natālija</i>	Super press <i>Anna</i>	Zumba <i>Marina</i>			
19:10-20:10	19:00-20:30	19:00-20:00	19:00-21:00			
Stretching <i>Aleksandrs</i>	Power 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