

SPORTO UŽSIĖMIMŲ TVARKARAŠTIS

Laikas / Diena	I	II	III	IV	V	VI
08:00 - 08:45	Vandens aerobika ♥♥♥	Kalanetika ♥	Vandens aerobika ♥♥♥	Treniruotė su kamuoliais ♥	Vandens aerobika ♥♥♥	
09:00 - 09:45	Vandens aerobika ♥♥		Vandens aerobika ♥♥		Vandens aerobika ♥♥	Kalanetika ♥♥
09:15 - 10:00		Anticeliulitinė ♥♥		Kūno dizainas ♥♥		
10:00 - 10:45	Nėščiųjų vandens aerobika ♥					
18:00 - 18:45		Kūno dizainas ♥♥		Anticeliulitinė ♥♥	Kalanetika ♥♥	
19:00 - 19:45		Vandens aerobika ♥♥	Vandens aerobika ♥♥♥	Vandens aerobika ♥♥		
20:00 - 20:45		TRX ♥♥♥	ZUMBA ♥♥♥	TRX ♥♥♥		

♥	Žemo intensyvumo treniruotės
♥♥	Vidutinio intensyvumo treniruotės
♥♥♥	Aukšto intensyvumo treniruotės