

SPORTO UŽSIĖMIMŲ TVARKARAŠTIS

Laikas / Diena	I	II	III	IV	V
08:00 - 08:45			Vandens aerobika ♥♥♥		Vandens aerobika ♥♥♥
09:00 - 09:45			Vandens aerobika ♥♥		Vandens aerobika ♥♥
19:15 - 20:00		Vandens aerobika ♥♥		Vandens aerobika ♥♥	

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