

GRUPU NODARBĪBU GRAFIKS

No 15. novembra

Pirms apmeklē nodarbību REĢISTRĒJIES savā profilā => <https://www.skpanatta.lv/registracija-profils/>, ja nevari ierasties uz nodarbību ATCEL REZERVĀCIJU!

Laiks	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
7:00-7:50		WAKE UP NTC Kristīne		WAKE UP NTC Kristīne			
9:15 - 10:15	RW Līva	BRASILIAN BUTT Kristīne		STATIONS Kristīne	PUMP Līva		
10:00-11:00			PILATES Kristīne			STRONG CORE **	
17:30-18:30	PILATES Līva		PILATES Kristīne		PILATES Līva		
17:45-18:45		TRX Kristīne		TRX Kristīne			
18:45-19:45	PUMP Līva		NTC Kristīne		STATIONS Līva		
19:00-20:00		STATIONS Kristīne		BRASILIAN BUTT Kristīne			

ZI
VI
AUI

Katram treniņam JĀREĢISTRĒJAS savā profilā

**** Iknedēļas treneru maiņa**

Grafiku var apskatīt: www.skpanatta.lv

PUMP – spēka treniņš ar svara stieni

NTC - funkcionālais treniņš

TRX - treniņš ar piekares sistēmas siksnām

STATIONS - apļa treniņš ar stacijām

RW - kardio treniņš uz mehāniska skrejceļiņa