

GRUPU NODARBĪBU GRAFIKS

No 29. 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	RACE WALKER Līva	BRASILIAN BUTT Kristīne		STATIONS Kristīne	PUMP Līva		
10:00-11:00			PILATES Kristīne			STRONG CORE (40') + STRETCH (20') **	
11:15-12:15						PILATES **	
16:30-17:30	STRONG CORE (40') + STRETCH (20') Kristīne				16:40 TRX (50') Līva		
17:00-18:00		RACE WALKER Kristīne	PILATES Kristīne	RACE WALKER Kristīne			
17:45-18:45	PILATES Līva				PILATES Līva		
18:10-19:00		TRX (50') Kristīne	BRASILIAN BUTT Zanda	TRX (50') Kristīne			
19:00-20:00	PUMP Līva				STATIONS Līva		
19:15-20:15		STATIONS Kristīne	STRONG CORE (40') + STRETCH (20') Zanda	NTC 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

RACE WALKER - kardio treniņš uz mehāniska skrejceļa