

GRUPU NODARBĪBU GRAFIKS

No 9. maija

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	HIIT Ieva	BRASILIAN BUTT Kristīne		NTC LUCAVSALĀ Kristīne	PUMP Līva		
10:00-11:00			PILATES Kristīne			STRONG CORE (40') + STRETCH (20') **	
11:15-12:15						PILATES **	
17:00-18:00		RACE WALKER Kristīne	PILATES Kristīne	RACE WALKER Kristīne	PILATES Līva		
17:45-18:45	PILATES Līva						
18:10-19:00		TRX Kristīne	BRASILIAN BUTT Zanda	TRX Kristīne			
18:15-19:15					STATIONS Līva		
18:30 - 19:30	NTC LUCAVSALĀ Kristīne						
19:00-20:00	PUMP Līva						
19:15-20:15		STATIONS Ieva	FAT KILLER Zanda	HIIT Ieva			

ZI
VI
AUI
Treniņš notiek
Lucavsalā

Katram treniņam JĀREĢISTRĒJAS
savā profilā

**** Iknedēļas treneru maiņa**

Grafiku var apskatīt: www.skpanatta.lv

PUMP - spēka treniņš ar svara stieni

HIIT - augstas intensitātes intervāla treniņš

TRX - treniņš ar piekares sistēmas siksnām

STATIONS - apļa treniņš ar stacijām

RACE WALKER - kardio treniņš uz mehāniska skrejceļņa

WAKE UP NTC - funkcionālais treniņš

NTC LUCAVSALĀ - funkcionālais treniņš