

PIRMADIENIS		ANTRADIENIS		TREČIADIENIS		KETVIRTADIENIS		PENKTADIENIS		ŠEŠTADIENIS		SEKMADIENIS	
Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė
8.30 Kalanetika +			8.30 Joga NEW!	8.30 Kalanetika - Pilates				8.30 Kalanetika +					
9.30 Kūno dizainas		9.30 LESMILLS BODYPUMP		9.30 Kardio / Kūno dizainas*		9.30 LESMILLS BODYPUMP		9.30 Funkcinė treniruotė		9.30 Kalanetika - Pilates			
										10.30 Kūno dizainas		11.00 LESMILLS BODYPUMP	
		12.00 Kūno dizainas		12.00 Zumba		12.00 Kardio / Kūno dizainas*				12.00 Zumba			
15.00 Sreet Dance nuo 04 16 d.		14.00 Kalanetika - Pilates		15.00 Sreet Dance nuo 04 16 d.		14.00 Kalanetika +							
	16.00 Sreet Dance nuo 04 16 d.			16.00 Karate	16.00 Sreet Dance nuo 04 16 d.			16.00 Karate					
17.10 Kalanetika - Pilates		17.10 Kalanetika - Pilates		17.10 Kalanetika +		17.10 Zumba		17.10 Zumba	17.10 Kalanetika +				
	17.30 Kūno dizainas		17.30 Super presas (45min)		17.30 Kūno dizainas		17.30 Joga NEW!						
18.00 Step		18.00 Kūno dizainas		18.00 LESMILLS BODYPUMP		18.00 Kalanetika +		18.00 Funkcinė treniruotė					
	18.30 Kalanetika - Pilates				18.30 Body balance								
19.00 Zumba		19.00 Step		19.00 Kūno dizainas		19.00 Kūno dizainas	19.00 Stuburo ir sąnarių mankšta NEW!	19.00 LESMILLS BODYPUMP					
20.00 LESMILLS BODYPUMP													
Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė	Didžioji salė	Mažoji salė

Treniruočių tvarkaraštis ir treniruotės vedantys treneriai gali pasikeisti be įspėjimo.

Išsami informacija kasdien
www.facebook.com/apelsingym
 arba telefonu 259922

Maksimalus grupinėse treniruotėse leidžiamas žmonių skaičius:
 Didžioji salė - 38 žmonės
 Mažoji salė - 25 žmonės
 Ši skaičių viršijus maloniai prašome pasportuoti treniruoklių salėje.