

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
9.00 Kūno dizainas	9.00 Kalanetika - Pilates (45 min)	9.00 Kardio	9.00 Kalanetika + (45 min)	9.00 Funkcinė treniruotė		
					9.15 Kalanetika NEW!	
10.00 Body balance (45 min)	10.00 Kalanetika - Pilates (45 min)		10.00 Kalanetika + (45 min)	10.00 Kalanetika - Pilates (45 min)	10.00 Kūno dizainas	
	11.00 Zumba				11.00 Savigyna NEW!	
		12.00 NEW! Stuburo ir sąnarių mankšta		12.00 NEW! Stuburo ir sąnarių mankšta		
17.10 Kalanetika - Pilates (45 min)	17.20 Kalanetika + (45 min)	17.10 Body balance (45 min)	17.20 Kalanetika - Pilates (45 min)	17.10 Kalanetika - Pilates (45 min)		
18.00 Kūno dizainas	18.10 Kalanetika + (45 min)	18.00 Kūno dizainas	18.10 Kalanetika - Pilates (45 min)			
				18.30 Zumba		
19.00 Kalanetika - Pilates (45 min)	19.00 Funkcinė treniruotė	19.00 Kalanetika - Pilates (45 min)	19.00 Kūno dizainas			
19.50 Kardio		19.50 Kūno dizainas				
	20.00 Joga		20.00 Joga			

Treniruočių tvarkaraštis ir treniruotes vedantys treneriai gali pasikeisti be išpėjimo.

Išsami informacija kasdien
www.facebook.com/apelsingym
 arba telefonu 322522

Maksimalus grupinėse treniruotėse leidžiamas žmonių skaičius - 25 žmonės!

Grupiniai užsiėmimai trunka 55min. ir vyksta jei juose dalyvauja ne mažiau 5 klubo narių.

Šį skaičių viršijus maloniai prašome pasportuoti treniruoklių salėje.