

Fizinio aktyvumo ir sporto treniruočių tvarkaraštis 2017-2018 m.m. (Pramonės pr. 22 ir 20 sporto bazėse)

Laikas	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
	Pramonės 22	Pramonės 20	Pramonės 22	Pramonės 20	Pramonės 22	Pramonės 20	Pramonės 22	Pramonės 20	Pramonės 22	Pramonės 20
8:30	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai		Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	
9:50	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai		Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	
11:40	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai		Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	
13:30	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai		Merginos Vaikinai	Merginos Vaikinai	
			Krepšinis I (rinktinė) <i>Vaikinai</i> 8:30				Krepšinis I (rinktinė) <i>Vaikinai</i> 8:30		Krepšinis I (rinktinė) <i>Vaikinai</i> 8:30	
15:00	Futbolas (rinktinė) 15:30		Tinklinis (rinktinė) Crosstraining (Aktyvaus judesio sale)		Futbolas (rinktinė) 15:30		Tinklinis (rinktinė)			
16:00		Krepšinis II (rinktinė) <i>Vaikinai</i>							Krepšinis I (rinktinė) <i>Vaikinai</i> <i>Sekmdienis</i>	
17:00	Ball training MOKAMA (Kūno diz.st.)		Tinklinis (rinktinė) 16:30		Kūno dizainas MOKAMA (Kūno diz.st.)	Krepšinis II (rinktinė) <i>Vaikinai</i> 17:30	Tinklinis (rinktinė) 16:30			Krepšinis II (rinktinė) <i>Vaikinai</i> <i>Sekmdienis</i>
19:00	Krepšinis I (rinktinė) <i>vaikinai</i>				Krepšinis I (rinktinė) <i>vaikinai</i>		Krepšinis I (rinktinė) <i>vaikinai</i>	Krepšinis II (rinktinė) <i>Vaikinai</i> 19:30		
20:30			Krepšinis I (rinktinė) <i>Vaikinai</i>							

AKTYVAUS JUDESIO STUDIJA

treniruočių tvarkaraštis

2018 PAVASARIO semestru Pramonės 22

Laikas	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
8:30	Individuali treniruotė	Individuali treniruotė	X - fitas tren. Laura	X - fitas tren. Laura	Individuali treniruotė
9:50	Individuali treniruotė	Crosstraining tren. Laura	Crosstraining tren. Laura	Crosstraining tren. Laura	Individuali treniruotė
11:40	Individuali treniruotė	Crosstraining tren. Laura	Crosstraining tren. Laura	Crosstraining tren. Laura	Individuali treniruotė
13:30	Individuali treniruotė	Crosstraining tren. Laura	Crosstraining tren. Laura	Crosstraining tren. Laura	Individuali treniruotė
15:00	Individuali treniruotė	Crosstraining tren. Laura	Individuali treniruotė	Individuali treniruotė	Individuali treniruotė
16:00	Individuali treniruotė	Individuali treniruotė	Individuali treniruotė	Individuali treniruotė	Individuali treniruotė
17:00	Ball training – Ingrida MOKAMA (Kūno dizaino studija)	17:00-19:30 Modernūs šokiai	Kūno dizainais – Ingrida MOKAMA (Kūno dizaino studija)	17:00-19:30 Modernūs šokiai	Individuali treniruotė
18:45	18:45-21:15 Tautiniai šokiai		18:45-21:15 Tautiniai šokiai		Individuali treniruotė

Laura Mekšriūnienė tel. 867378614 lauraceponyte@hotmail.com

Pastaba: Individuali treniruotė – studentai, dėstytojai sportuoja savarankiškai pasirašę aktyvaus judesio salės saugos žurnale, kuris yra Pramonės pr. 22 pas budintį.

KŪNO DIZAINO STUDIJOS

treniruočių tvarkaraštis

2018 PAVASARIO semestru Pramonės 22

Laikas	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
8:30	Kūno dizainas (tren. Ingrida)			Energetiniai Tibeto pratimai/joga (tren. Ingrida)	Energetiniai Tibeto pratimai/joga (tren. Ingrida)
9:50	Energetiniai Tibeto pratimai/joga (tren. Ingrida)			Kūno dizainas (tren. Ingrida)	Ball training (tren. Ingrida)
11:40	Kūno dizainas (tren. Ingrida)			Energetiniai Tibeto pratimai/joga (tren. Ingrida)	Intervalinė treniruotė (tren. Ingrida)
13:30	Intervalinė treniruotė (tren. Ingrida)			Ball training (tren. Ingrida)	Energetiniai Tibeto pratimai/joga (tren. Ingrida)
17:00	Ball training (MOKAMA) (tren. Ingrida.)		Kūno dizainas (MOKAMA) (tren. Ingrida)		

Ingrida Lavinskienė tel. 865995188 ingrida.lavinskiene@go.kauko.lt