

AKTYVAUS JUDESIO STUDIJA
Treniruočių tvarkaraštis
2018–2019 m. m. rudens semestras, Pramonės pr. 22

| Laikas | Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|--------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 8:30 | Individuali treniruotė* | Individuali treniruotė* | Individuali treniruotė* | Individuali treniruotė* | Individuali treniruotė* |
| 9:50 | Cross Training | Cross Training | Cross Training | Individuali treniruotė* | Individuali treniruotė* |
| 11:40 | Cross Training | Cross Training | Cross Training | Individuali treniruotė* | Individuali treniruotė* |
| 13:30 | Cross Training | Cross Training | Cross Training | Individuali treniruotė* | Individuali treniruotė* |
| 15:00 | | Individuali treniruotė* | Individuali treniruotė* | Cross Training | |
| 16:00 | | | | Cross Training** | |
| 17:00 | | 17.00–19.30 Modernūs šokiai | | 17.00–19.30 Modernūs šokiai | |
| 18:45 | 18.45–21.15 Tautiniai šokiai | | 18.45–21.15 Tautiniai šokiai | | |

Laura Mekšriūnienė, tel. nr. 867378614, el. p. laura.meksriuniene@go.kauko.lt

*Individuali treniruotė – studentai, dėstytojai sportuoja savarankiškai, pasirašę aktyvaus judesio salės saugos žurnale, kurį rasite Pramonės pr. 22 pas budėtoją.

** Būtina išankstinė registracija: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeGcGm8dEFPv3u5Ct8pSsGRQ-mt8_VsLPAr_gMA_jylaF5WxQ/viewform.

KŪNO DIZAINO STUDIJA
Treniruočių tvarkaraštis
2018–2019 m. m. rudens semestras, Pramonės pr. 22

| Laikas | Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|--------------|-------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 8:30 | | | | Energetiniai Tibeto pratimai / joga | Intervalinė treniruotė |
| 9:50 | | Energetiniai Tibeto pratimai / joga | | Ball Training | Energetiniai Tibeto pratimai / joga |
| 11:40 | | Kūno dizainas | Energetiniai Tibeto pratimai / joga | Energetiniai Tibeto pratimai / joga | Kūno dizainas |
| 13:30 | | Energetiniai Tibeto pratimai / joga | Ball Training | | Energetiniai Tibeto pratimai / joga |
| 15:00 | | | Intervalinė treniruotė | | |
| 16:00 | | | Energetiniai Tibeto pratimai / joga* | | |
| 17:00 | | Ball Training (mokama) | | Kūno dizainas (mokama) | |

Ingrida Lavinskienė, tel. nr. 865995188, el. p. ingrida.lavinskiene@go.kauko.lt

*Būtina išankstinė registracija: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeGcGm8dEFPv3u5Ct8pSsGRQ-mt8_VsLPar_gMA_jylaF5WxQ/viewform.