

AKTYVAUS JUDESIO STUDIJA

treniruočių tvarkaraštis

2019 Rudens semestru Pramonės 22

Laikas	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
8:00-17:00	8:00 – 17:00 Individualios treniruotės	8:00-17:00 Individualios treniruotės	8:00-17:00 Individualios treniruotės	8:00-17:00 Individualios treniruotės	8:00-16:30 Individualios treniruotės
		13:30-14:30 Cross training (tren.Laura)	12:40-13:40 Cross training (tren.Laura)	10:00-11:00 Cross training (tren.Laura)	
18:30	18:45 - 21:15 Tautiniai šokiai	18:30 – 19:30 Joga ("Judėk sveikai")	18:45 - 21:15 Tautiniai šokiai	18:30 – 19:30 Joga ("Judėk sveikai")	
19:30		19:30 – 20:30 Strong by Zumba ("Judėk sveikai")		19:30 – 20:30 Strong by Zumba ("Judėk sveikai")	

KŪNO DIZAINO STUDIJOS

treniruočių tvarkaraštis

2019 RUDENS semestru Pramonės 22

Laikas	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
8:00		8:00-16:00 Individualios treniruotės			
9:00					
11:40	11:40-12:40 Joga (tren. Ingrida)				
13:30	13:30-14:30 Intervalinė (tren. Ingrida)				
16:00			16:00-17:00 Fizinio rengimo treniruotė (tren. Ingrida)		
17:00	17:00-18:00 Ball training (tren. Ingrida) 865995188		17:00-18:00 Kūno dizainas (tren. Ingrida) 865995188		

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