

**Fizinio aktyvumo ir sporto treniruočių tvarkaraštis
(Pramonės pr. 20 mažoji sporto salė)**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
		15:30- 17:30 FUTBOLAS V.Kazlauskas	14:30-16:30	14:00-15:30	9:00-10:30	09:00-10:30
16:00-17:30 TINKLINIS (merginos) J.Simanavičienė	17:00- 19:00 FUTBOLAS V.Kazlauskas 868214935	17:30-19:00	16:30–18:30 TINKLINIS (merginos) J.Simanavičienė		11:00-12:30	11:00-12:30
17:30-19:00 TINKLINIS (vaikinai) J.Simanavičienė 867126506	19:00 – 20:30	19:00-20:30	18:30–20:00 TINKLINIS (vaikinai) J.Simanavičienė	17:30-19:00	14:00-15:30	16:00-17:30
20:30 -22:00 KOLEGIJOS KREPŠINIS D.Velička	20:30- 22:00 KOLEGIJOS KREPŠINIS D.Velička	20:30-22:00	20:30-22:00 KOLEGIJOS KREPŠINIS D.Velička	19:00-20:30	17:00-19:00	17:30-19:00

Donatas Velička (Pramonės pr. 20) tel 861614005 donatas.velicka@kmzalgiris.lt

Vitalijus Kazlauskas (Pramonės pr. 20) tel. 868214935 vitalijus.kazlauskas@go.kauko.lt

Jolanta Simanavičienė (Pramonės pr. 20) tel. 867126506 jolanta.simanaviciene@go.kauko.lt

AKTYVAUS JUDESIO STUDIJA

treniruočių tvarkaraštis

2020 Rudens semestru Pramonės 22

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
7:30 – 08:30 Jėgos treniruotė (tren.Modestas)	7:30-08:30 Jėgos treniruotė (tren.Modestas)	7:30-08:30 Jėgos treniruotė (tren.Modestas)	7:30-08:30 Jėgos treniruotė (tren.Modestas)	7:30-08:30 Jėgos treniruotė (tren.Modestas)
09:00-10:00 Individuali treniruotė	09:00-10:00 Individuali treniruotė	09:00-10:00 Individuali treniruotė	09:00-10:00 Individuali treniruotė	
10:00-11:00 Cross training (tren.Laura)	10:00-11:00 Cross training (tren.Laura)	10:00-11:00 Cross training (tren.Laura)	10:00-11:00 Cross training (tren.Laura)	11:30-13:00 Individuali treniruotė
12:00-14:00 Individuali treniruotė	12:00-14:00 Individuali treniruotė	12:00-14:00 Individuali treniruotė	12:00-14:00 Individuali treniruotė	
19:00 – 20:00 Funkcinė treniruotė (“Judėk sveikai”)	17:00-19:00 KK krepšinio palaikymo šokėjų komanda	19:00 – 20:00 Funkcinė treniruotė (“Judėk sveikai”)	17:00-19:00 KK krepšinio palaikymo šokėjų komanda	19:00 – 20:00 Funkcinė treniruotė (“Judėk sveikai”)

KŪNO DIZAINO STUDIJOS

treniruočių tvarkaraštis

2020 RUDENS semestru Pramonės 22

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
15:30 – 16:30 Fizinio rengimo treniruotė (tren Ingrida)			15:30 – 16:30 Fizinio rengimo treniruotė (tren Ingrida)	
16:30-17:30			16:30-17:30	
17:30-18:30 Kūno dizainas (tren Ingrida)			17:30-18:30 Ball training (tren Ingrida)	

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