

▲ Grupu nodarbību grafiks

Maratons(pa 15 min treniņi)

no 10:00 līdz 13:00 un otra daļā no 17:00 līdz 20:00.

▲ Trenažieru zāles grafiks:

13:00-14:00 – Uzturs. Ķermeņa masas indeksa noteikšana (KMI) —
BODYMETRIX

14:00-15:00- apļveida treniņš svāra samazināšanai

16:00-17:00- svāra samazināšanas kardiotreniņš (fittests, darbs ar
pulsometru)

▲ Relaksācijas stūrītis:

Masieru darba laiks:

11:00- 14:00 – Kaspars

15:00- 18:00 – Tatjana

***Pēc pieraksta(masažas ilgums 15 min)**