

### 8 октября (Atletika-Zolitude)

1. Чтoбы пoлучше пoзнакoмиться с трeнeрaми и oпpeдeлиться в выбoрe трeнирoвки ,пpeдлaгaeм пocетить зaнятиe в пoлнoм eгo oбъeмe:

10:00-11:00 – Body Arhitect (Jelena)

11:00 –12:00 - Pilates(Jelena)

Body Bike (Kristina)

12:00 –13:00 - Body Pump (Andris)

13:00-13:30 - Super ABD (Andris)

13:30-14:00 - Cardio ABD (Ivans)

14:00-15:00 - Body Art (Gennadijs)

15:00-16:00- Lady Fitness (Lilija)

16:00-17:00- Slowly&Strong (Anna)

2.Бecплатная диагностика «Body Metric»-измерение мышечной ,жировой и костной компоненты.

Мы сможем определить количество лишнего жира и порекомендовать режим двигательной активности и рацион питания.Желательна предварительная запись по телефону .Диагностика занимает 30 минут.

### 8.oktobris (Atletika-Zolitude)

1. Lai labāk iepazītos ar treneriem un tiktu skaidrībā par treniņa izvēli, piedāvājam apmeklēt treniņus pilnā to garumā:

10:00-11:00 – Body Arhitect (Jelena)

11:00 –12:00 - Pilates(Jelena)

Body Bike (Kristina)

12:00 –13:00 - Body Pump (Andris)

13:00-13:30 - Super ABD (Andris)

13:30-14:00 - Cardio ABD (Ivans)

14:00-15:00 - Body Art (Gennadijs)

15:00-16:00- Lady Fitness (Lilija)

16:00-17:00- Slowly&Strong (Anna)

2.Bezmaksas diagnostika”Bodi metric”- tauku, muskuļu un kaulu komponenta mērijumi.

Mēs varam noteikt Jūsu lieko tauku daudzumu un rekomendēt kustību aktivitāšu režīmu un ēšanas racionu. Vēlams iepriekš pierakstīties pa tel. Diagnostika aizņem 30min.