

## TRENIRUOČIŲ GRAFIKAS

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
<u>8.30 – 9:00</u> Vandens aerobika	<u>8.30 – 9:00</u> Vandens aerobika	<u>8.30 – 9:00</u> Vandens aerobika	<u>8.30 – 9:00</u> Vandens aerobika	<u>8.30 – 9:00</u> Vandens aerobika	<u>8.30 – 9:00</u> Vandens aerobika	<u>8.30 – 9:00</u> Vandens aerobika
<u>11.00 – 11.45</u> TRX (M16)** mokama	<u>11.00 – 11.45</u> TRX (M16)** mokama	<u>11.00 – 11.45</u> TRX (M16)** mokama	<u>11.00 – 11.45</u> TRX (M16)** mokama	<u>11.00 – 11.45</u> TRX (M16)** mokama	<u>11.00 – 11.45</u> TRX (M16)** mokama	<u>11.00 – 11.45</u> TRX (M16)** mokama
<u>16.00 – 16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)**	<u>16.00 – 16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)**	<u>16.00 – 16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)**	<u>16.00 – 16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)**	<u>16.00 – 16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)**	<u>16.00 – 16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)**	<u>16.00 – 16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)**

**Treniruotėms reikalinga išankstinė registracija SPA registratūroje arba tel. nr. 200.**

Treniruotėse dalyvauti gali tik asmenys sulaukę 18 m.

**Vandens aerobika** vyksta baseine, kurio gylis yra 1,45 m. Treniruotėje gali dalyvauti tik plaukti mokantys asmenys. **NEMOKAMA**

**TRX** treniruotėje būtina sportinė avalynė. Vidutinis - aukštas treniruotės intensyvumas. **KAINA 10 Eur/asm.**

**Sveika nugara-** nėra būtina sportinė avalynė. Treniruotė žemo - vidutinio intensyvumo. **NEMOKAMA.**