

Nodarbību saraksts no 24. janvāra*

sakum	zāle	P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
9:00	AZ	Power Step (Aļona)	Body Toning (Elīta)	Slow&Strong (Eva)	Slow&Strong (Taņa)	Body Ball (Eva) BZ	Yoga (Eva)	
10:00	AZ	Body-m-ball (Arīna)	30+30 (Anna)	Body Toning (Eva)	Step Power (Taņa)	Fat Burner (Anna)	Body Toning (Elīta)	
10:00	BZ						Yoga bērniem (Eva)	
10:00	BZ/BA S	Yoga (Aļona)		Yoga (Aļona)		Pilates (Eva)	Ūdens aerobika (Ira)	Pilates (Svetlana)
10:30	BZ		Yoga relax (Sergej)		Yoga relax (Sergej)			
11:00	AZ						Callanetics (Arīna)	Body Toning (Taņa)
11:00	BAS/B Z	Ūdens aerobika (Aina)		Ūdens aerobika (Nataša)		(11:15) Ūdens aerobika (Eva)		Yoga relax (Sergejs) 11:30
12:00	AZ						A-Box (Anna)	Lower Body (Taņa)
12:00	BZ						Attīstošā vingrošana mazuļiem (2-4 gadi) (Aļona)	
12:30	BZ							Baleta vingrošana bērniem (4-7 g.) Sveta
13:00	AZ						Club mix dance Alisa	
13:30	BZ							Baleta vingrošana bērniem (8-14 g.) Sveta
14:00	AZ		Callanetics (Arīna)	Circle Training (Oksana) TRZ	Callanetics (Arīna)		Cheerleading (no 15 gadiem) Alisa 14:15	
15:30	BZ	Ušu (no 6 g.) (Jurij)		Ušu (no 6 g.) (Jurij)				
16:30	BZ				Baleta vingrošana bērniem (4-7 g.) Sveta			
17:00	AZ	Slow&Strong (Anna)	Club Mix bērniem (8--13 g.) (Alisa)	Body Shape (Taņa)		Step Power (Taņa)		
17:30	BZ	Belly Dance (Irina)			Baleta vingrošana bērniem (8-14 g.) Sveta			
18:00	AZ	Body Toning (Taņa)	30+30 m-ball (Aļona)	Step 30+30 (Anna)	Circle training (Sandis)	Dance party (Anna)	Total Body Workout (Sandis)	
18:30	BZ	Yoga terapija (Arīna)	Pilates (Svetlana)	Callanetics (Arīna)	Pilates (Svetlana)			
18:30	BAS	Koriģejoša Vingroš. Ūdenī				Koriģejoša Vingroš. Ūdenī		
19:00	AZ	Step Power (Taņa)	Body Toning (Taņa)	30+30 (Anna)	Power Box (Sandis)	Total Body Workout (Jekaterina)		
19:30	BZ	Bike (Ira)	Bike (Nata)	Club Mix dance studio (Alisa)	Bike (Nata)	Pilates (Anna) 19:00		
19:30	SWAMI	Yoga Studija (Serž)				Yoga Studija (Serž)		
20:00	AZ	Lower Body (Eļena)	Total Body Workout (Sandis)	Step Interval (Eļena)	Port de Bras (Svetlana)			
20:30	BZ		Kick - thai Boxing (Jurij)		Kick - thai Boxing (Jurij)			

AZ — Aerobikas zāle (nodarbību ilgums: 55 min.), **BZ** — Baleta zāle (nodarbību ilgums: 55 min.), **BAS** — Baseins (nodarbību ilgums: 45 min.)
TRZ – trenāžieru zāle (pēc iepriekšēja pieraksta)

* Kluba administrācijai ir tiesības mainīt nodarbību sarakstu. Ar informāciju par izmaiņām var iepazīties www.sportima.lv sadaļā nodarbības vai klubā.