



TRENIRUOTĒS KUPIŠKYJE

TVARKARAŠTIS

Laikas/Dienos	Pirmadienis	Trečdadienis	Ketvirtadienis
16:30 val. mažoji salė	Individuali treniruotė	Individuali treniruotė	Individuali treniruotė
didžioji salė	Treniruotė stuburui	Treniruotė stuburui	Treniruotė stuburui
17:30 val. mažoji salė	TRX jėgos diržai*/ Intervalinė		FlexBar lazdos
didžioji salė	Kompleksinė treniruotė	Kompleksinė treniruotė	Kompleksinė treniruotė
18:30 val. mažoji salė	TRX jėgos diržai**/ Intervalinė		FlexBar lazdos
didžioji salė	Kompleksinė treniruotė	Intervalinė***	Kompleksinė treniruotė

(*) -TRX treniruotė vyksta I-III mėn. savaitę.

(**) -TRX treniruotė vyksta II-IV mėn. savaitę.

(***) - Intervalinė/ svorio mažinimo treniruotė.

Būtina išankstinė registracija tel.nr.: 8650 76848