

Pārventas sporta kompleksa AEROBIKAS zāles noslogojums 2017

Plikst.	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
Datums							
9.00			3.vidusskola				
9.10							
9.20							
9.30		3.vidusskola	3.vidusskola	3.vidusskola			
9.40							
9.50							
10.00						"Cardio and core"	
10.10						Madara	
10.20		3.vidusskola	3.vidusskola	3.vidusskola		Frēliha	
10.30							
10.40							
10.50							
11.00	"Mommy fitness"		"Mommy fitness"		"Mommy fitness"		
11.10	Madara		Madara		Madara		
11.20	Frēliha		Frēliha		Frēliha		
11.30							
11.40							
11.50							
12.00							
12.10							
12.20							
12.30	3.vidusskola		3.vidusskola		3.vidusskola		
12.40							
12.50							
13.00							
13.10							
13.20	3.vidusskola	3.vidusskola	3.vidusskola	3.vidusskola	3.vidusskola		
13.30							
13.40							
13.50							
14.00							
14.10	3.vidusskola	3.vidusskola	3.vidusskola	3.vidusskola			
14.20							
14.30							
14.40							
14.50							
15.00	Jaunrades nams	Jaunrades nams	Jaunrades nams	Jaunrades nams			
15.15	Zane Apse	Zane Apse	Zane Apse	Zane Apse			
15.30							
15.45							
16.00							
16.15		Ar pazem.intensitāti		Ar pazem.intensitāti			
16.30		Kristīne		Kristīne			
16.45		Fogele		Fogele			
17.00							joga
17.15							Olga
17.30		Fitness bērniem		Fitness bērniem			Hristjukova
17.45		Kristīne		Kristīne			no 01.11.17.
18.00	"FBF"	Fogele	"FBF"	Fogele	Apļa spēka treniņš		
18.15	Madara		Madara		Kristīne		
18.30	Frēliha		Frēliha		Fogele		
18.45		"HIITT"		"HIITT"			
19.00		Madara		Madara			
19.15	Apļa spēka treniņš	Frēliha	Apļa spēka treniņš	Frēliha			
19.30	Kristīne		Kristīne				
19.45	Fogele		Fogele				
20.00							
20.15					joga		
20.30					Olga		
20.45					Hristjukova		
21.00					no 01.11.17.		
21.15							

Telefons:	Madara Frēliha	29776433
	Kristīne Fogele	26725729
	Zane Apse	26588752
	Olga Hristjukova	29963450