

GRUPU NODARBĪBU GRAFIKS

OKTOBRIS



Iepriekšējs pieraksts obligāts 67387710

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	ČETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
9.00				AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 9.15–10.00 Tatjana Gaidele		AQUA FITNESS Dzīvais gals 9.55–10.40 Tatjana Gaidele	
10.00				AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 10.00–10.45 Tatjana Gaidele		Pieaugušo peldētpamācība iesācēji 10.45–11.30 Olga Abduljina	
				VINGROŠANA ŪDENĪ Seklais gals 10.50–11.35 Tatjana Gaidele		AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM Seklais gals 10.45–11.30 Tatjana Gaidele	
11.00	FITNESS BOKSS iesācējiem 11.30–12.30 Roberts Fišers LNK Boxing	TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 11.30–12.15 Roberts Fišers LNK Boxing			TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 11.30–12.15 Roberts Fišers LNK Boxing		Pieaugušo peldētpamācība iesācēji 11.30–12.15 Juris Apters
	VINGROŠANA ŪDENĪ Seklais gals 12.15–13.00 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ Seklais gals 12.15–13.00 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ Seklais gals 12.15–13.00 Jūlija Ramazanova	VINGROŠANA ŪDENĪ Seklais gals 12.15–13.00 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ Seklais gals 12.15–13.00 Jūlija Ramazanova	VINGROŠANA ŪDENĪ Seklais gals 12.15–13.00 Jūlija Ramazanova	
12.00	FITNESS BOKSS 12.30–13.30 Roberts Fišers LNK Boxing	PILATES & JOGA 12.30–13.30 Barbara Medniece	FITNESS BOKSS 12.30–13.30 Roberts Fišers LNK Boxing		FITNESS BOKSS 12.30–13.30 Roberts Fišers LNK Boxing	TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 12.00–12.45 Artūrs Burlakovs LNK Boxing	
13.00	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM 13.00–13.45 Adelīna Priedniece	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM Seklais gals 13.00–13.45 Adelīna Priedniece		AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM Seklais gals 13.00–13.45 Adelīna Priedniece			
	AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM 13.45–14.30 Adelīna Priedniece	AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM 13.45–14.30 Adelīna Priedniece		AEROBIKA ŪDENĪ SENIORIEM 13.45–14.30 Adelīna Priedniece			
15.00					VINYASA YOGA iesācējiem 15.00–16.00 Jeļena Korzāne		
16.00	TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 16.30–17.15 Adelīna Priedniece		VINYASA YOGA iesācējiem 16.00–17.00 Jeļena Korzāne				
17.00	FUNKCIONĀLAIS TREIŅŠ 17.30–18.30 Adelīna Priedniece	TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 17.00–17.45 Adelīna Priedniece	FUNKCIONĀLAIS TREIŅŠ 17.30–18.30 Viktorija Semenuka	TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 17.00–17.45 Adelīna Priedniece	VINGROŠANA ŪDENĪ Seklais gals 17.30–18.15 Alla Fomenko		
18.00	AQUA FITNESS Dzīvais gals 18.15–19.00 Jūlija Ramazanova	AQUA FITNESS Dzīvais gals 18.15–19.00 Alla Fomenko	AQUA FITNESS Dzīvais gals 18.15–19.00 Jūlija Ramazanova	AQUA FITNESS Dzīvais gals 18.15–19.00 Alla Fomenko			
	VINYASA YOGA iesācējiem 18.30–19.30 Jeļena Korzāne	TRX MIX 18.00–19.00 Adelīna Priedniece	Pieaugušo peldētpamācība iesācēji 18.15–19.00 Olga Abduljina	TRX MIX 18.00–19.00 Adelīna Priedniece			LNK Boxing zāle
			JOGA GRŪTNIECĒM 18.30–19.30 Dženeta Everse				Lielā Vingruma zāle
19.00		JOGA SPĒKAM 19.00–20.00 Dženeta Everse		JOGA SPĒKAM 19.00–20.00 Dženeta Everse			
	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM Seklais gals 19.00–19.45 Adelīna Priedniece	AEROBIKA ŪDENĪ Seklais gals 19.00–19.45 Adelīna Priedniece	AEROBIKA ŪDENĪ GRŪTNIECĒM Seklais gals 19.00–19.45 Adelīna Priedniece	AEROBIKA ŪDENĪ Seklais gals 19.00–19.45 Adelīna Priedniece			Mazais peldbaseins
		Pieaugušo peldētpamācība ar prasmēm 19.00–19.45 Oļegs Osipovs		Pieaugušo peldētpamācība ar prasmēm 19.00–19.45 Oļegs Osipovs			
		Peldēšanas treniņš pieaugušajiem 19.45–20.30 Oļegs Osipovs		Peldēšanas treniņš pieaugušajiem 19.45–20.30 Oļegs Osipovs			Lielais peldbaseins
20.00		TREIŅŠ PIEAUGUŠAJIEM 20.00–20.45 Adelīna Priedniece					

Uz grupu nodarbībām pieraksts obligāts, tālrunis: 67387710 | Vietu skaits ierobežots | Nodarbību laiki var mainīties |

Papildu informācija: 67387710 | www.olimpiskais.lv