

# GRUPINĖS TRENIRUOTĖS

## PIRMADIENIS

**SVEIKAS KŪNAS**

07:30 - 08:05

IEVA

**WOD**

08:15 - 09:00

DOMINYKAS

**360 CORE**

09:00 - 09:35

MATAS

**TRX POWER**

10:00 - 10:35

KRISTINA

**SVEIKAS VAIKAS**

17:00 - 18:00

KRISTINA

**VINYASA FLOW JOGA**

17:30 - 18:30

KORNELIJA

**REABILITACIJA**

18:00 - 19:00

KRISTINA

**SKY JOGA**

19:00 - 20:15

KRISTINA

## ANTRADIENIS

**CARDIO BOOST**

06:30 - 07:05

TOMAS

**KUNDALINI JOGA**

07:00 - 08:30

JOLANTA

**MORNING HIIT**

08:30 - 09:05

MANTAS

**MOBILITY HIIT**

18:00 - 18:35

MARIUS

**POSTURE MOBILITY**

18:00 - 18:35

ROBERTA

**PILATES**

19:00 - 20:00

EMA

## TREČIADIENIS

**BODY SCULPT**

08:15 - 09:15

ROBERTA

**BURNING BODY**

08:30 - 09:30

MATAS

**VINYASA FLOW JOGA**

17:30 - 18:30

KORNELIJA

**TRX POWER**

19:00 - 19:35

KRISTINA

**WOD**

19:00 - 19:45

DOMINYKAS

## KETVIRTADIENIS

**KUNDALINI JOGA**

07:00 - 08:30

JOLANTA

**MORNING HIIT**

08:30 - 09:05

MANTAS

**MOBILITY HIIT**

10:00 - 10:35

MARIUS

**SVEIKAS VAIKAS**

16:30 - 17:30

KRISTINA

**REABILITACIJA**

17:30 - 18:30

KRISTINA

**ABS BOOST**

18:30 - 19:05

EMA

**PILATES**

19:00 - 20:00

EMA

**CARDIO BOOST**

19:00 - 19:35

TOMAS

**COMBAT**

19:30 - 20:05

VIKTORIJA

## PENKTADIENIS

**BODY SCULPT**

08:15 - 09:15

ROBERTA

**ABS BOOST**

09:00 - 09:35

EMA

**POSTURE MOBILITY**

09:15 - 09:55

ROBERTA

**COMBAT**

10:00 - 10:35

VIKTORIJA

**SVEIKAS KŪNAS**

19:00 - 19:35

IEVA

— Mažai intensyvu  
— Vidutiniškai intensyvu  
— Labai intensyvu  
— Vaikams 6-12 metų