

Fitnesa nodarbību saraksts no 8.06.2019.

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
10.00	VESELA MUGURA	Plkst.8.30 Smovey Fitness	Plkst.8.30 Smovey Fitness	Vesela mugura		Plkst.8.30 NŪJOŠANA	
	Hatha joga, Zāle III, Alīna*	PILATES	VESELA MUGURA		VESELA MUGURA	VESELA MUGURA	Aqua Aerobika, Jānis
	NŪJOŠANA	NŪJOŠANA	NŪJOŠANA	NŪJOŠANA	Joga grūtniecēm, Zāle III, Alīna		
11.00						Kundalini joga Ingrīda	Vesela mugura, Jānis
11.20					Hatha joga, Zāle III, Alīna*		
11.35	VESELA MUGURA	VESELA MUGURA	VESELA MUGURA	VESELA MUGURA	VESELA MUGURA	VESELA MUGURA	
11.40	Joga grūtniecēm, Zāle III, Alīna						
12.00	Smovey Fitness (nodarbībā ārējā vidē)	Smovey Fitness (nodarbībā ārējā vidē)	Smovey Fitness (nodarbībā ārējā vidē)	Smovey Fitness (nodarbībā ārējā vidē)	Smovey Fitness (nodarbībā ārējā vidē)		Aqua Aerobika, Jānis
13.00	Ārstnieciskā vingrošana**	Ārstnieciskā vingrošana**	Ārstnieciskā vingrošana**	Ārstnieciskā vingrošana**	Ārstnieciskā vingrošana**		TABATA, Jānis
13.30	Jogas pasniedzēja tematiskā nodarbība (LV), Zāle III, Alīna				Jogas pasniedzēja tematiskā nodarbība (RUS), Zāle III, Alīna		
14.00	Hidroterapija ar akva trenažieri ***	Hidroterapija ar akva trenažieri***	Hidroterapija ar akva trenažieri***	Hidroterapija ar akva trenažieri***	Hidroterapija ar akva trenažieri***	15.00 Joga Nidra, Ingrīda	15.00 Joga Nidra, Rita
15.00	Hidroterapija ar akva trenažieri ***	Hidroterapija ar akva trenažieri***	Hidroterapija ar akva trenažieri***	Hidroterapija ar akva trenažieri***	Hidroterapija ar akva trenažieri***	NŪJOŠANA	NŪJOŠANA
	15.15 Jogas terapija, Alīna		Ārstnieciskā vingrošana grūtniecēm Līna		15.15 Joga Nidra (krievu valodā), Alīna	16.15 Joga Nidra (krievu valodā), Ingrīda	16.15 Joga Nidra (krievu valodā), Rita
16.15	KOMPLEKSAIS TREIŅŠ	Ūdens Aerobika grūtniecēm, Līna		Ūdens Aerobika grūtniecēm, Līna	KOMPLEKSAIS TREIŅŠ		
18.00	STRETCH ABL Ieva Mozgīre	AQUA GYM Ilona	TOTAL STRETCH Ieva Mozgīre	AQUA GYM Ilona	STRETCH ABS Ieva Mozgīre		
19.00					Ūdens aerobika Līna		
	CARDIO ABS Ieva Mozgīre	POWER AEROBIKA Ilona	NTC Ieva Mozgīre	POWER AEROBIKA Ilona	NTC Ieva Mozgīre		
20.00	AQUA Fitness Ieva Mozgīre		AQUA Fitness Ieva Mozgīre				
	ROCK` N` CORE Līna				ROCK` N` CORE Līna		

* nodarbības ilgums 80 min.
 ** nodarbības ilgums 30 min.
 *** Nepieciešams iepriekšējs pieraksts
 (☎ 26646022)
 NB! Fitnesa nodarbības ilgums - 55'
 Ūdens aerobikas nodarbības ilgums 60 min. (45 min.
 nodarbība, 15 min. peldēšana)
 Sarakstā var būt izmaiņas, informācija
www.jaunkemeri.lv vai
www.facebook.com/Fitnesacentrs
 KONTAKTI:
 ☎ +371 67733545 vai 26646022
 ✉ Kolkas 20, Jūrmala
 @ fitness@jaunkemeri.lv