



AEROBIKAS ŪDENĪ NODARBĪBAS

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	SESTDIENA
7:30 - 8:15		RĪTA ROSME ŪDENĪ TATJANA /S/		RĪTA ROSME ŪDENĪ TATJANA /S/	
11:30 - 12:15					NODARBĪBA VISIEM UN IKVIENAM TATJANA /DZ/
18:15 - 19:00		VIDĒJAS INTENSITĀTES NODARBĪBA Akcents spēka vingrojumiem TATJANA /DZ/		MUSKULUS TONIZĒJOŠA NODARBĪBA (Iesācējiem) TATJANA /DZ/	
19:00 - 19:45	MUSKULUS TONIZĒJOŠA NODARBĪBA (Iesācējiem) Akcents ķermeņa korsetes muskuļiem SANDRA /DZ/		AUGSTAS INTENSITĀTES NODARBĪBA Akcents spēka vingrojumiem dažādām muskuļu grupām SANDRA /DZ/		

APMEKLĒJOT AEROBIKAS ŪDENĪ NODARBĪBAS PELDĒTPRASME NAV OBLIGĀTA.

/S/ – nodarbība notiek SEKLAJĀ peldbaseina daļā

/DZ/ – nodarbība notiek DZIĻAJĀ peldbaseina daļā