









































Meistarklašu un papildus nodarbību grafiks
no 01.06.2018 IMANTA

FitCurves[®]

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
8 ⁰⁰						8 ⁰⁰ PILATES* Meistarklase*	
9 ⁰⁰							
10 ⁰⁰							
11 ⁰⁰							
12 ⁰⁰	12 ⁰⁰ HIIT* Treniņš *	12 ⁰⁰ PILATES* Meistarklase*	12 ⁰⁰ PILATES* Meistarklase*	12 ⁰⁰ STIEPŠANĀS* Treniņš *			
13 ⁰⁰							
14 ⁰⁰							
15 ⁰⁰							
16 ⁰⁰				16 ⁰⁰ Treniņš ar krēsliem *			
17 ⁰⁰							
18 ⁰⁰					18 ³⁰ PRESE /MUGURA* Treniņš *		
19 ⁰⁰	19 ³⁰ DEJAS* Treniņš *	19 ⁰⁰ HIIT* Treniņš *					

Abonementā ir iekļauti ikmēneša individuālie treniņi un uztura konsultācijas. **Pieraksts recepcijā.**

*- par nodarbību papildus jāmaksā



30 MINŪŠU APLA TRENIŅŠ

Iekļauj sevī visus galvenos fitnesa elementus: iesildīšanos, stiepšanos, kardio un spēka slodzes vingrinājumus. Ļauj sadedzināt līdz pat 500 kilokalorijām viena treniņa laikā.

"PILATES" Vislabākā muguras sāpju ārstēšana ir nostirpinot vēdera un muguras dziļos muskuļus. Tādēļ uz nodarbībām aicināti ne tikai cilvēki, kuri jau saskārušies ar muguras problēmām, bet arī tie, kas vēlas laikus novērst potenciālās muguras problēmas.

Terapeitiskie vingrinājumi palīdzēs:

- Uzlabot stāju un kustību kvalitāti
- Attīstīt līdzsvaru un koordināciju
- Atjaunot, saglabāt un uzlabot muskuļu spēku, lokanību un izturību
- Koriģēt un uzlabot deformāciju-muskuloskeletālo funkciju

"HIIT" Fitcurves HIIT paaugstinātas slodzes jauns treniņu veids!
Lielāks kaloriju patēriņš! Stipri muskuļi! Lieliska pašsajūta!
Kļūsti aktīvāka! Apļa treniņš 30 minutes: 60:60

"PRESE/MUGURA" Unikāls spēka treniņš, kas kalpo preses un muguras muskuļu dziļai stiprināšanai. Apvieno darbu uz trenižiem un speciālus vingrinājumus uz paklājiņiem! Esi slaida kopā ar FitCurves! Apļa treniņš 30 minutes: 60:60

"DEJAS" Dejas - tā ir lieliska iespēja izteikt savas jūtas un domas, noņemt sasprindzinājumu un nogurumu, kā arī attīstīt sevī harmonisku dzīves uztveri! Emocijām bagāti treniņi ar, kas apvieno dažādu deju sajaukumu un vingrinājumus uz trenižiem. Efektīvā aerobā un spēka slodzes kombinācija sniedz pārsteidzošus rezultātus! Kalorijas tiek sadedzinātas, muskuļi kļūst tvirtāki, un noskaņojums uzlabojas ar katru jaunu ritumu!
Apļa treniņš: 30:30

Svara pārvaldības programma – tā ir 3 fāžu uztura sistēma, kuras pamatā ir vielmaiņas atjaunošana.

Programma ļaus Jums atbrīvoties no nepieciešamības pastāvīgi ievērot diētas. Kad jūs būsiet sasniegusi savu mērķi, jūs noteikti zināsiet, kā saglabāt savu svaru normas robežās. Daudzas sievietes mēģina zaudēt svaru, daudzus gadus mokot sevi ar diētām. Bet diētas vairāk nodara ļauna, nekā palīdz – tās palēnina vielmaiņu, nolemjot bezgalīgai cīņai ar liekajiem kilogramiem. Saskaņā ar statistikas datiem, līdz 95% diētu nespēj uzturēt svaru pēc to pārtraukšanas. Ar „FitCurves” svara zaudēšanas programmu nav nepieciešams ierobežot savu uzturu!

Iespēja pieteikties Visām!

FitCurves IMANTA

Kurzemes prosp.1a, T/C DAMME Rīga. T.: **+371 244 228 26**

www.fitcurves.lv