

no 01.10.2018 ZIEPNIEKKALNS Vienības gatve 109 t.: 20122114

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Sv
8 ⁰⁰							
8 ³⁰							
9 ⁰⁰							
No 9 ³⁰ līdz 11 ⁰⁰ "BRĪVA STUNDA"							
11 ⁰⁰			Dzīvo un DEJO			SLAIDAS KĀJAS* vai INTENSIVE*	
11 ³⁰						FIT DANCE * 60min	
		12 ⁰⁰ VESELA MUGURA* 60min			12 ⁰⁰ VESELA MUGURA* 60min		
no 13 ⁰⁰ līdz 15 ⁰⁰ pārtraukums							
15 ⁰⁰	BRĪVA STUNDA	BRĪVA STUNDA	BRĪVA STUNDA	BRĪVA STUNDA	BRĪVA STUNDA		
15 ³⁰							
16 ⁰⁰							
17 ⁰⁰							
17 ³⁰							
18 ⁰⁰							
18 ³⁰					PLAKANS VĒDERS*		
19 ⁰⁰		SLAIDAS KĀJAS *	VESELA MUGURA*				
19 ³⁰	INTENSIVE*		60min	INTENSIVE*			
20 ⁰⁰		FIT DANCE * 60min					

Abonementā ir iekļauti ikmēneša individuālie treniņi un uztura konsultācijas.

*- par nodarbību papildus jāmaksā/ Pieraksts recepcijā.



30 minūšu "FitCurves" apļa treniņi ietver piecus fitnesa elementus, kas nepieciešami veselības nostiprināšanai un cīņai ar lieko svaru: kardio un spēka slodze, iesildīšanās, atsildīšanās un stiepšanās.

BRĪVA STUNDA - laiks, kad varat patstāvīgi trenēties treniņā FitCurves

"Vesela mugura" Vislabākā muguras sāpju ārstēšana ir nostiprinot 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.

Meistarklase 60 minutes

"FIT DANCE" Dejas - tā ir iespēja izpaust savu patieso dabu, izjust savu neatkārtojamo stilu un justies pārliecinātai jebkurā situācijā. FITDANCE deju nodarbības palīdzēs jums izpaust savu sievišķību, šarmu, kā arī uzlabot gaitu un stāju. Lieliski palīdz pret stresu un nogurumu. Izjūti neatkārtojamo prieku un enerģijas lādiņu! Ļaujies karstajiem latino dejas ritmiem ar FitCurves!

Meistarklase 60 minutes

"INTENSIVE" Fitcurves INTENSIVE paaugstinātas slodzes jauns treniņu veids! Lielāks kaloriju patēriņš! Stipri muskuļi! Lieliska pašsajūta! Kļūsti aktīvāka!

Apļa treniņš 30 minutes: 60:60

"PLAKANS VĒDERS" Unikāls spēka treniņš, kas kalpo preses un muguras muskuļu dziļai stiprināšanai. Apvieno darbu uz trenažieriem un speciālus vingrinājumus uz paklājiņiem! Esi slaida kopā ar FitCurves! **Apļa treniņš 30 minutes: 60:60**

"Dzīvo un DEJO 30'" Dejas - tā ir lieliska iespēja izteikt savas jūtas un domas, noņemt sasprindzinājumu un nogurumu! Emocijām bagāti treniņi ar, kas apvieno dažādu deju sajaukumu un vingrinājumus uz trenažieriem. **Apļa treniņš 30 minutes: 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 sasnieguši savu mērķi, jūs noteikti zināsi, 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!

www.fitcurves.lv

FitCurves Ziepniekkalns

Vienības gatve 109, Rīga. T.: **20122114**