









































Meistarklašu un papildus nodarbību grafiks  
no 01.06.2018 PURVCIEMS

**FitCurves**®

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
8 <sup>00</sup>							
9 <sup>00</sup>							
10 <sup>00</sup>							
11 <sup>00</sup>							
12 <sup>00</sup>	<b>12<sup>00</sup></b> Veselīgā vingrošana*	<b>12<sup>00</sup></b> PRESE /MUGURA *	<b>12<sup>00</sup></b> Veselīgā vingrošana*	<b>12<sup>00</sup></b> PRESE /MUGURA*			
13 <sup>00</sup>							
14 <sup>00</sup>							
15 <sup>00</sup>							
16 <sup>00</sup>							
17 <sup>00</sup>							
18 <sup>00</sup>							
19 <sup>00</sup>	<b>19<sup>45</sup></b> HIIT *	<b>19<sup>45</sup></b> LADY DANCE*	<b>19<sup>45</sup></b> PRESE /MUGURA *	<b>19<sup>45</sup></b> DANCE MIX*			

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

\*- par nodarbību papildus jāmaksā



**30 MINŪŠU APLA TRENĪŅŠ**

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

**" Veselīgā vingrošana "** Locītavu un mugurkaula vingrošana: mobilitātes uzlabošana, sāpju mazināšana.

Stājas koriģēšana.

Muskuļu disbalansa novēršana.

Pārslogoto muskuļu stiepšanas.

Esiet veselīgi, sajūtiest kustību brīvību, jo kustība ir dzīvība.

Meistarklase 60 minutes.

**" HIIT "** Fitcurves HIIT paaugstinātas slodzes jauns treniņu veids!

Lielāks kaloriju patēriņš! Stipri muskuļi! Lieliska pašsajūta!

Kļūsti aktīvāka! Meistarklase 45 minutes.

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

**"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 trenāžieriem. Efektīvā aerobā un spēka slodzes kombinācija sniedz pārsteidzošus rezultātus! Kalorijas tiek sadedzinātas, muskuļi kļūst tvirtāki, un noskaņojums uzlabojas ar katru jaunu ritumu!

Meistarklase 45 minutes.

**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 PURVCIEMS**

Gunāra Astras 2, Rīga. T.: +371 29027771

[www.fitcurves.lv](http://www.fitcurves.lv)