

POWERLAB FITNESS

Baltic Beach Hotel & SPA

16.10.2020

Time	Aerobic hall		Functional training hall		Yoga Hall		Swimming pool			
12.00-12.45	Butt+ABS	Alīna	Circuit training		Olena	Zumba	Natālija T.	Aqua Mix	Inga	
13.00-13.45	135 bpm cardio	Natālija G	Upper Body (GYM)	TRX	Alīna / Antons	Soul dance	Ketija	Aqua Batut	Olena	
14.00-14.45	Dance Cocktail	Ketija	Lower Body (GYM)	Step Body	Alīna / Olena	EMS	Raitis	Individuālie treniņi	Inga / Dmitrijs	
15.00-15.45	Pilates	Jūlija	Move it	TBW (GYM)	Marats / Juris	Stretching	Natālija T.	Akvadinamik	Dmitrijs	
16.00-16.45	Sports animation for kids	Ketija	Bokss		Juris	Individuālie treniņi/ Reformer		Karina	Aqua Tone	Inga
17.00-17.45	Dzīvē stiepšanās	Ketija	TRX		Antons	Pilates		Jūlija	Aqua Toning	Olena
18.00-18.45	Zumba	Natālija T.	Bootcamp		Raitis	Upper Body (GYM)	Muguras veselībai-MFR	Alīna / Natālija G.	Individuālie treniņi	Inga / Olena / Dmitrijs / Ketija
19.00-19.45	Circuit training	Olena	Move it	Lower Body (GYM)	Marats / Alīna	Stretching		Natālija T.	Aqua Dance	Ketija
20.00-20.45	Dance Cocktail	Ketija	TRX		Antons	Tai Chi		Natālija T.	Akvadinamik	Dmitrijs