



FITNESSA

Deserts

11.11.2018
10:00-16:00

SALASPILS
SPORTA
NAMS



SALASPILS SPORTA NAMĀ UN SALASPILS STADIONĀ

	Jaunā zāle	Aerobikas zāle	Daudzfunkcionālā zāle	Cīņu zāle	Stadiona zāle
10:00		STEP Aerobika (EveloFit, Dace)	Body Toning (Lana)		TRX (EE Fitness, Karīna)
11:00	Ajengara Joga RU (Yasno Yoga, Dmitrijs)	Aerobika MIX (Taisa)	Body shape (EE Fitness, Karīna)		TRX (EE Fitness, Sintija)
12:00	Sporta Yoga (Iveta)	Zumba® Fitness (Aleksandra)	Pilates (EE Fitness, Sintija)	Thai Box (Zigrīda)	
13:00	Ārstnieciskā vingrošana (Ilona)	Funkcionālais treniņš (KSMR Fitness)	Style MIX (Vija)	Body Art (Zigrīda)	
14:00	Hatha Yoga (Daiga)	Cross Fit (Grupu nodarbības)	Strip plastika (Vija)		
15:00	14:30 Nidra - dziļā relaksācija (Daiga)	Latin Dance ENG (Angel Zaldivar Ramirez)	Aerobika (Anna)		

SALASPILS PELDBASEINĀ

	Peldbaseins
10:00	AKVAFIT (Anita)
12:00	Aerobika ūdenī (Dace)
14:00	AQUA Zumba® (Aleksandra)
16:00	Ūdens aerobika (Irina)

VESELĪBAS UN SKAISTUMA STŪRIS*

Salaspils sporta nams

Tauriņpieskarienu masāža
Limfodrenāžas procedūras
Make Up meistaklases

* par papildus samaksu

Salaspils sporta nams, Smilšu iela 1

Salaspils peldbaseins, Ceru iela 1

Pieteikšanās no 5.novembra. Mob.20733333

Dalībnieku skaits grupu nodarbībās
ir ierobežots.

Dalības maksa 5 EUR.