

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena		
07:00-08:00	Verve J.Ceriņš		Verve J.Ceriņš		Wake up Ogre S.Veinberga			
08:00-09:00	Super Core J.Ceriņš	Apļa treniņš M.Doniks	Super Core J.Ceriņš	Apļa treniņš M.Doniks		Joga J.Briede		
09:00-10:00	Vingrošana senioriem J.Stāvus		Spēka treniņš K.Priede	Spēka treniņš K.Priede	Vingro ar fizioterapeitu L.Stauža	Dziļā muskulātūra & mobilitāte J.Grants		
	Spēka treniņš K.Priede			Vingrošana senioriem J.Stāvus		Džudo pieaugušajiem P.Hupenija, M.Melikovs		
10:00-11:00	Oveselība Vingrošana senioriem			Vingrošana topošajām māmiņām J.Stāvus		Apļa treniņš K.Dakule		
15:30-16:30				Laiķmetīgā deja 7-10 g.v. bērniem S.Urbanoviča				
16:00-17:00	Greplings 6-10 g.v. bērniem M.Doniks	Džudo 10-15 g.v. bērniem P.Hupenija, M.Melikovs	Greplings 6-10 g.v. bērniem M.Doniks	Džudo 10-15 g.v. bērniem P.Hupenija, M.Melikovs				
	Laiķmetīgā deja 7-10 g.v. bērniem S.Urbanoviča							
17:00-18:00	Greplings 11-16 g.v. bērniem M.Doniks	Džudo 7-9 g.v. bērniem P.Hupenija, M.Melikovs	Greplings 11-16 g.v. bērniem M.Doniks	Funkcionālais treniņš L.Andrijonoka	Džudo 7-9 g.v. bērniem P.Hupenija, M.Melikovs	Oveselība Vingrošana veselībai	Funkcionālais treniņš L.Andrijonoka	
17:00-17:30	Ritmika māmiņām ar bērniem 1-3 g.v. S.Urbanoviča							
17:30-18:30		Ārstnieciskā vingrošana M.Ločmele						
18:00-19:00	Spēka treniņš K.Priede	Grip K.Rubene	Džudo 4-6 g.v. bērniem P.Hupenija, M.Melikovs	Spēka treniņš K.Priede	Grip K.Rubene	Džudo 4-6 g.v. bērniem P.Hupenija, M.Melikovs	Spēka treniņš K.Priede	Super Core J.Ceriņš
19:00-20:00	Spēka treniņš K.Priede	Džudo pieaugušajiem P.Hupenija, M.Melikovs	Spēka treniņš K.Priede	Spēka treniņš K.Priede	Džudo pieaugušajiem P.Hupenija, M.Melikovs	Spēka treniņš K.Priede	Apļa treniņš M.Doniks	
							Zumba K.Rubene	
	deepWork J.Stāvus	Fitness Mix K.Dakule	Zumba K.Rubene	BODYART J.Stāvus	Animal flow J.Grants			
19:00-20:30	Bokss pieaugušajiem G.Skuja		Bokss pieaugušajiem G.Skuja					
18:40-19:40		Skaistas kājas un sēža S.Veinberga						
19:45-20:45		Pilates un vesela mugura S.Veinberga						
20:00-21:00	Full body TRX J.Grants	Apļa treniņš M.Doniks		Svaru bumbas J.Grants		Dziļā muskulātūra & mobilitāte S.Veinberga		
20:00-21:30					Dejas pieaugušajiem H.Lūkins	Dejas pieaugušajiem H.Lūkins		

 Vingrošanas zāle, Nr. 215

 Cīņas zāle, Nr. 164

 Horeogrāfijas zāle, Nr. 221