

RÜHMATREENINGUTE TUNNIPLAAN alates veebruar 2019

SUUR SAAL

	E	T	K	N	R	L	P
7 10	7.05 Lihtsalt Vormi ringtreening Riin Luts		7.05 Lihtsalt Vormi ringtreening Riin Luts		7.05 Lihtsalt Vormi ringtreening Riin Luts	10.00 Tõuse ja Sära Agnes-G. Aavaste	
8 11		08.05 väike saal M-Pilates Mai Buschmann		08.05 väike saal M-Pilates Mai Buschmann		11.00 Bodypump + venitus Martin Luik <i>1x kuus</i> <i>venituse</i> <i>asemel</i> +Bootcamp	
12	12.00 Body Mai Buschmann	12.00 PilatesFIT Monika Krillo	12.00 Body Mai Buschmann	12.00 PilatesFIT Monika Krillo	12.00 Body Mai Buschmann		
		16.00 JuniorFIT Martin Luik		17.15 JuniorFIT Martin Luik			
16	16.00-16.50 R	16.20 BodyPump Sigrid Leetsi	16.00-16.50 R	16.20 BodyPump Sigrid Leetsi			
17	17.25 BodyPump Priit Kärge	17.20 FatBURN Mai Buschmann	17.25 BodyPump Priit Kärge	17.20 BodyTUBE Kristiina Tamm	17.15 Body KST 50 Riin Luts		17.15 BodyAttack Martin Luik
18	18.30 Body KST Riin Luts	18.20 BodyAttack Martin Luik	18.30 Body KST Riin Luts	18.20 BodyPump Martin Luik	18.15 BodyPump Priit Kärge		18.15 BodyPump Martin Luik
19	19.30 Zumba 50 Kristiina Tamm	19.20 BodyPump Martin Luik	19.30 Zumba 50 Kristiina Tamm	19.25 FatBURN Mai Buschmann	19.15 BodyAttack Martin Luik		19.20 Latino Kristiina Tamm
20							

R – saal reserveeritud

VESIAEROOBIKA

	E	T	K	N	R	L	P
10	10.00 Sigrid Leetsi		10.00 Sigrid Leetsi				
11		11.00 Agnes-Gertrud Aavaste		11.00 Agnes-Gertrud Aavaste	11.30 Mai Buschmann	11.05 Agnes-Gertrud Aavaste	
18	18.05 -18 50 R	18.05 Sigrid Leetsi		18.30 Mai Buschmann	18.10 Agnes-Gertrud Aavaste		18.15 Ülle Utsal
19	19.30 Riin Luts		19.30 Ülle Utsal				

RÜHMATREENINGUTE TUNNIPLAAN alates veebruar 2019

VÄIKE SAAL

	E	T	K	N	R	L	P
8		08.05 M-Pilates Mai Buschmann		08.05 M-Pilates Mai Buschmann			
16		16.30 Seljatreening Kaja Hermlin		16.30 Seljatreening Kaja Hermlin			16.45 LadyFit Kaja Hermlin
17	17.00 - 17.50 R	17.30 Seljatreening Kaja Hermlin	17.00-17.50 R	17.30 Terapeutiline võimlemine Kaja Hermlin	18.00 Jooga-Pilates Ave Kängsepp		
18	18.15 Jooga-Pilates Ave Kängsepp		18.15 Jooga-Pilates Ave Kängsepp				18.00 Seljatreening Kaja Hermlin
19		19.05 BodyBalance Riin Luts		19.05 BodyBalance Riin Luts			19.05 BodyBalance Riin Luts

RINGTREENINGUTE SAAL

	E	T	K	N	R	L	P
18	18.15 CrossCore Martin Luik		18.35 Ringtreening Priit Kärg				
19	19.15 Ringtreening Priit Kärg						

SÕUDESPINNING CONCEPT C2 SÕUDEERGOMEETRITEL (allkorrus, sõudesaal)

	E	T	K	N	R	L	P
18	18.05 LowSpin Jannar Tähepõld		18.00 LowSpin Jannar Tähepõld				
19							19.30 SpinMix Martin Luik

RATTASPINNING WATTBIKE RATASTEL (II korrus, rattasaal)

	E	T	K	N	R	L	P
16							<i>Al. 11. nov</i> 16.00 1h 45' Wattbike kestvussõit Jannar Tähepõld
18		18.00 Wattbike Jannar Tähepõld		18.00 Wattbike Jannar Tähepõld			