

NEMOKAMŲ GRUPINIŲ TRENIRUOČIŲ TVARKARAŠTIS*

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
<u>9.15-10.00</u> „Vytauto“ sveikatos mankšta baseine	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ sveikatos mankšta baseine	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ sveikatos mankšta baseine	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ sveikatos mankšta baseine	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ sveikatos mankšta baseine	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ sveikatos mankšta baseine	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ sveikatos mankšta baseine
<u>10.00-11.00</u> Giliųjų raumenų treniruotė (M17)				<u>8.30-9.30</u> Ryto joga „Budimas“ (M18)	<u>8.30-9.30</u> Ryto joga „Budimas“ (M18)	<u>9.30-10.30</u> Ryto joga „Budimas“ (M18)
<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**
<u>16.00-16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> „Sveika nugara“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> Vaikų sveikatinio mankšta (M18)
<u>17.00-18.00</u> Antistresinė joga „Pusiausvyros ritmas“ (M18)	<u>17.00-18.00</u> Antistresinė joga „Pusiausvyros ritmas“ (M18)		<u>17.00-18.00</u> Antistresinė joga „Pusiausvyros ritmas“ (M18)	<u>17.00-18.00</u> Antistresinė joga „Pusiausvyros ritmas“ (M18)	<u>17.00-18.00</u> Relaksacinė joga „Ramybė teka kūnu“ (M18)	<u>17.00-18.00</u> Antistresinė joga „Pusiausvyros ritmas“ (M18)
	<u>18.00-18.45</u> Kūno dizainas (M17)	<u>18.00-18.45</u> Giliųjų raumenų treniruotė (M17)	<u>18.00-18.45</u> Kūno dizainas (M17)			
<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**

*Vytautas mineral SPA svečiams grupinės treniruotės nemokamos.

**TRX grupinėms treniruotėms reikalinga išankstinė registracija viešbučio registratūroje.

Group Training Schedule*

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
<u>9.15-10.00</u> „Vytauto“ Functional training (POOL)	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ Functional training (POOL)	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ Functional training (POOL)	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ Functional training (POOL)	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ Functional training (POOL)	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ Functional training (POOL)	<u>8.15-8.45</u> „Vytauto“ Functional training (POOL)
<u>10.00-11.00</u> Pilates (M17)				<u>8.30-9.30</u> Morning Yoga „Budiman“ (M18)	<u>9.30-10.30</u> Morning Yoga „Budiman“ (M18)	<u>9.30-10.30</u> Morning Yoga „Budiman“ (M18)
<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**	<u>11.00-11.45</u> TRX (M16)**
<u>16.00-16.45</u> „Healthy back“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> „Healthy back“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> „Healthy back“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> „Healthy back“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> „Healthy back“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> „Healthy back“ (M17)	<u>16.00-16.45</u> Children's Yoga (M18)
<u>17.00-18.00</u> Anti-stress Yoga, „Balancing Rhythm“ (M18)	<u>17.00-18.00</u> Anti-stress Yoga, „Balancing Rhythm“ (M18)		<u>17.00-18.00</u> Anti-stress Yoga, „Balancing Rhythm“ (M18)	<u>17.00-18.00</u> Anti-stress Yoga, „Balancing Rhythm“ (M18)	<u>17.00-18.00</u> Relaxing Yoga „Peace flowing through the body“ (M18)	<u>17.00-18.00</u> Anti-stress Yoga, „Balancing Rhythm“ (M18)
	<u>18.00-18.45</u> Body Design (M17)	<u>18.00-18.45</u> Pilates (M17)	<u>18.00-18.45</u> Body Design (M17)			
<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**	<u>18.45-19.30</u> TRX (M16)**

*Vytautas mineral SPA group training is free to any guest.

**TRX group has to be booked at the hotel reception..

