



# K-1 AKADEMIJOS TRENIRUOČIŲ GRAFIKAS (Kretingos g.9)



## Nuo Liepos 1 d. – iki Rugpjūčio 31d

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS
8:30	<b>KIKBOKSAS SUAUGUSIEMS</b> Naujokams ir pažengusiems Tr. Vadim Chromych		<b>KIKBOKSAS SUAUGUSIEMS</b> Naujokams ir pažengusiems Tr.Vadim Chromych		<b>KIKBOKSAS SUAUGUSIEMS</b> Naujokams ir pažengusiems Tr.Vadim Chromych	
9:00		<b>POWER FITNESS</b> Tr. Jekaterina Chromych		<b>POWER FITNESS</b> Tr. Jekaterina Chromych		<b>ŠEŠTADIENIS</b> <u>11:15 val.</u> <b>POWER FITNESS</b> Tr. Jekaterina Chromych
16:30	<b>KIKBOKSAS VAIKAMS</b> <u>Sujungtos grupės</u> (nuo 7m. – 10m. ir 11m. – 14 m) Tr.Vadim Chromych		<b>KIKBOKSAS VAIKAMS</b> <u>Sujungtos grupės</u> (nuo 7m. – 10 ir 11m. – 14m) Tr.Vadim Chromych		<b>KIKBOKSAS VAIKAMS</b> <u>Sujungtos grupės</u> (nuo 7 m. – 10 m. ir 11m. – 14 m) Tr.Vadim Chromych	<b>SEKMADIENIS</b> 9:00 val. „Sekmadienio Gamtos Galia“ KROSAS prie stovyklavietės „PASAKA“
18:00	<b>KIKBOKSAS SUAUGUSIEMS, PAAUGLIAMS</b> <u>Sujungtos grupės</u> (nuo 15m. – 18m.) Tr. Vadim Chromych	<b>POWER FITNESS</b> Tr. Jekaterina Chromych	<b>KIKBOKSAS SUAUGUSIEMS, PAAUGLIAMS</b> <u>Sujungtos grupės</u> (nuo 15m. – 18m.) Tr.Vadim Chromych	<b>POWER FITNESS, CROSS TRAINING</b> Tr. Vadim Chromych, Jekaterina Chromych	<b>KIKBOKSAS SUAUGUSIEMS, PAAUGLIAMS</b> <u>Sujungtos grupės</u> (nuo 15m. – 18m.) Tr. Vadim Chromych	BĖGIMAS, PRITŪPIMAI, ATSISPAUDIMAI, ATSILENKIMAI, PRISITRAUKIMAI
19:15		<b>CROSS TRAINING</b> Tr.VadimChromych		ASMENINĖ KIKBOKSO GRUPĖ (iki 4 žmonių) Tr. Vadim Chromych +37060539495		