

MAIJS

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
2 LIVE 10:00 60 min <u>SPĒKA TREIŅŠ</u> <u>VISAM</u> <u>ĶERMENIM AR</u> <u>ELĪNU</u>	3 LIVE 10:00 60 min <u>"BARRE FUSION</u> <u>+ CARDIO"</u> <u>JAUNA</u> <u>PROGRAMMA!</u>	4 BRĪVDIENA - BAUDĀM SVĒTKUS UN VINGROJAM IERAKSTĀ!	5 JAUNA YIN JOGAS NODARBĪBA AR KRISTĪNI	6 15min <u>VINYASA YOGA</u> <u>"RĪTA ROSME"</u> <u>AR NORU</u>	7 <u>IESKATIES MŪSU</u> <u>RECEPŠU</u> <u>SADAĻĀ!</u> <u>GATAVOJAT JŪS</u> <u>- MŪSU KLIENTI!</u>	8 10 min <u>APZINĀTĪBAS</u> <u>TREIŅŠ -</u> <u>"LAUVAS ELPA"</u> <u>AR NORU</u>
9 LIVE 10:00 60 min <u>SPĒKA TREIŅŠ</u> <u>VISAM</u> <u>ĶERMENIM AR</u> <u>ELĪNU</u>	10 60 min <u>POWER YOGA</u> <u>FOR CORE +</u> <u>MEDITĀCIJA</u> <u>ELĪNAS VADĪBĀ</u>	11 LIVE 10:00 60 min <u>"BARRE FUSION</u> <u>+ CARDIO"</u>	12 JAUNA YIN JOGAS NODARBĪBA AR KRISTĪNI	13 <i>IZMANTO KĀDU</i> <i>TREIŅU NO IERAKSTA</i> <i>VAI SEKO LĪDZI,</i> <i>IESPĒJAMS</i> <i>ORGANIZĒSIM LIVE</i> <i>TREIŅU!</i>	14 <u>IESKATIES MŪSU</u> <u>RECEPŠU</u> <u>SADAĻĀ!</u> <u>GATAVOJAT JŪS</u> <u>- MŪSU KLIENTI!</u>	15 40 min <u>YIN YOGA</u> <u>NEDĒĻAS</u> <u>NOGALEI AR</u> <u>KRISTĪNI</u>
16 LIVE 10:00 60 min <u>SPĒKA TREIŅŠ</u> <u>VISAM</u> <u>ĶERMENIM AR</u> <u>ELĪNU</u>	17 35 min <u>MAIGAS</u> <u>PLŪSMAS JOGA</u> <u>+ MEDITĀCIJA</u> <u>"SLINKAJĀM /</u> <u>ĪPAŠAJĀM</u> <u>DIENĀM"</u>	18 LIVE 10:00 60 min <u>"BARRE FUSION</u> <u>+ CARDIO"</u>	19 JAUNA YIN JOGAS NODARBĪBA AR KRISTĪNI	20 <i>IZMANTO KĀDU</i> <i>TREIŅU NO IERAKSTA</i> <i>VAI SEKO LĪDZI,</i> <i>IESPĒJAMS</i> <i>ORGANIZĒSIM LIVE</i> <i>TREIŅU!</i>	21 <u>IESKATIES MŪSU</u> <u>RECEPŠU</u> <u>SADAĻĀ!</u> <u>GATAVOJAT JŪS</u> <u>- MŪSU KLIENTI!</u>	22 45 min <u>YIN YOGA</u> <u>"ATJAUNOŠANĀS</u> <u>UN MIERS" AR</u> <u>KRISTĪNI</u>
23 LIVE 10:00 60 min <u>SPĒKA TREIŅŠ</u> <u>VISAM</u> <u>ĶERMENIM AR</u> <u>ELĪNU</u>	24 60 min <u>NODARBĪBA -</u> <u>PAŠMASĀŽA</u> <u>KAKLAM, PLECIEM,</u> <u>SEJAI. STIEPŠANĀS</u> <u>UN MEDITĀCIJA</u> <u>"KONTROLES</u> <u>ATLAIŠANA"</u>	25 LIVE 10:00 60 min <u>"BARRE FUSION</u> <u>+ CARDIO"</u>	26 JAUNA YIN JOGAS NODARBĪBA AR KRISTĪNI	27 <i>IZMANTO KĀDU</i> <i>TREIŅU NO IERAKSTA</i> <i>VAI SEKO LĪDZI,</i> <i>IESPĒJAMS</i> <i>ORGANIZĒSIM LIVE</i> <i>TREIŅU!</i>	28 <u>IESKATIES MŪSU</u> <u>RECEPŠU</u> <u>SADAĻĀ!</u> <u>GATAVOJAT JŪS</u> <u>- MŪSU KLIENTI!</u>	29 12 min <u>APZINĀTĪBA -</u> <u>"PILNĀ ELPA"</u> <u>MIERAM UN</u> <u>BALANSAM AR</u> <u>NORU</u>
30 LIVE 10:00 60 min <u>SPĒKA TREIŅŠ</u> <u>VISAM</u> <u>ĶERMENIM AR</u> <u>ELĪNU</u>	31 60 min <u>IEGURNA MUSK.</u> <u>STIPRINĀŠANA,</u> <u>ATSLĀBINĀŠANA +</u> <u>DIAFRAGMĀLĀ</u> <u>ELPOŠANA UN</u> <u>MEDITĀCIJA</u>					