

OKTOBRIS

"Fiziskais spēks un emocionālais balanss"

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
3 JAUNS SPĒKA TREIŅŠ VISAM ĶERMENIM AR ELĪNU	4 30 min MOBILITĀTE VISAM ĶERMENIM PĒC SPĒKA TREIŅA AR ELĪNU	5 JAUNS SPĒKA TREIŅŠ VISAM ĶERMENIM AR ELĪNU	6 50 min IŅ JOGA AR KRISTĪNI - KĀJU PASTIEPŠANA, LATERĀLĀ ELPOŠANA	7 JAUNS SPĒKA TREIŅŠ VISAM ĶERMENIM AR ELĪNU	8 25 min ATJAUNOJIES JOGĀ AR NORU "TRIS KAROTĀJI"	9 ATCERIES IEĒKOTIES AR ELĪNU KOPĒJĀ ČATĀ VAI PRIVĀTI
10 JAUNS SPĒKA TREIŅŠ VISAM ĶERMENIM AR ELĪNU	11 60 min ATJAUNOJOŠA JOGAS NODARBĪBA AR ELĪNU	12 JAUNS SPĒKA TREIŅŠ VISAM ĶERMENIM AR ELĪNU	13 50 min ATJAUNOŠANĀS YIN JOGAS NODARBĪBA AR KRISTĪNI	14 JAUNS SPĒKA TREIŅŠ VISAM ĶERMENIM AR ELĪNU	15 30 min ATJAUNOJIES NODARBĪBĀ "JOGA PA ZEMI" KOPĀ AR NORU	16 ATCERIES IEĒKOTIES AR ELĪNU KOPĒJĀ ČATĀ VAI PRIVĀTI
17 JAUNS SPĒKA TREIŅŠ VISAM ĶERMENIM AR ELĪNU	18 50 min ATJAUNOJOŠS TREIŅŠ AR MASĀŽAS RULLI KOPĀ AR ELĪNU	19 JAUNS SPĒKA TREIŅŠ VISAM ĶERMENIM AR ELĪNU	20 45 min YIN YOGA AR KRISTĪNI - atjaunošanās un miers	21 JAUNS SPĒKA TREIŅŠ VISAM ĶERMENIM AR ELĪNU	22 20 min ATJAUNOJOŠA JOGAS NODARBĪBA AR NORU	23 ATCERIES IEĒKOTIES AR ELĪNU KOPĒJĀ ČATĀ VAI PRIVĀTI