

ESMASPÄEV

Aeg	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Ujula
08:15			BUTT LIFT Ketrin Tümpuu	
08:30	BODY PUMP® Olga Lanberg			
09:00		ZUMBA Jekaterina Manohhina		
10:00	TBW asendus 12.10.-26.10.			AQUA - noodled 45 min. Diljara Beljakina
10:45				AQUA rasedatele 45 min. Diljara Beljakina
11:00	PILATES 2 asendus 12.10.-26.10.	KÕHUTANTS Julia Stumbris		
12:00			KLASSIKALINE JOOGA Irina Shardt	
17:30			BODYSHAPING Ketrin Tümpuu	
18:00	PILATES 2 asendus 12.10.-26.10.			
18:30			BODYSHAPING Ketrin Tümpuu	
19:00	TBW asendus 12.10.-26.10.	STRONG by ZUMBA Jekaterina Manohhina		
19:30				AQUA - tonus 45 min. Diljara Beljakina
20:00	BODY PUMP® Olga Lanberg			

TEISIPÄEV

Aeg	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Ujula
09:00	TBW Olga Boiko		BODY SHAPING Irina Pototskaja	
10:00	BODY SCULPT Olga Boiko			
11:00	CALLANETIC Olga Boiko	HOT IRON I Maksim Reutov		AQUA - tonus 45 min. Jekaterina Manohhina
16:30			BODY SHAPING Irina Pototskaja	
17:00	BODY SCULPT Olga Boiko			
17:15		KÕHUTANTS Julia Stumbris		
17:30			BODY SHAPING Irina Pototskaja	
18:00	TBW Olga Boiko			
18:15		HOT IRON II Maksim Reutov		

19:00	FREE MOTION Olga Boiko		ZUMBA alates 9.10. Karina Gurjanova	AQUA - shape 45 min. Diljara Beljakina
20:00	STEP+BOSU Diljara Beljakina	CALLANETIC Olga Boiko		

KOLMAPÄEV

Aeg	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Ujula
08:30	BODY PUMP® Olga Lanberg	ABL Ketrin Tümpuu		
08:30				
10:00	FREE MOTION+ asendus 12.10.-26.10.			AQUA - ABL 45 min. Diljara Beljakina
11:00		PILATES 1 asendus 12.10.-26.10.	KÕHUTANTS ALG Julia Stumbris	
12:00			KÕHUTANTS Julia Stumbris	
17:00	FREE MOTION+ asendus 12.10.-26.10.			
18:00	TBW asendus 12.10.-26.10.			
18:15		BUTT LIFT Ketrin Tümpuu		
19:00	BODY PUMP® Olga Lanberg		bodyART Anna Kallas	
19:30				AQUA - ABL 45 min. Diljara Beljakina

NELJAPÄEV

Aeg	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Ujula
08:15			BUTT LIFT Ketrin Tümpuu	
09:00	TBW Olga Boiko	ZUMBA Jekaterina Manohhina		
10:00	BODY SCULPT Olga Boiko	STRETCH Jekaterina Manohhina		
11:00	CALLANETIC Olga Boiko	HOT IRON I Maksim Reutov		AQUA - noodled 45 min. Jekaterina Manohhina
12:00			KLASSIKALINE JOOGA Irina Shardt	
17:00		KÕHUTANTS Julia Stumbris		
17:30			BODY SHAPING Ketrin Tümpuu	
18:00		ZUMBA Jekaterina Manohhina		
18:15	TBW Olga Boiko			
18:30			BODY SHAPING Ketrin Tümpuu	

19:00		HOT IRON I Maksim Reutov		AQUA - noodled 45 min. Diljara Beljakina
19:15	PRESS MIX 45 min. Olga Boiko			
20:00	BODY STEP Diljara Beljakina	CALLANETIC Olga Boiko		

REEDE

Aeg	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Ujula
08:30	BODY PUMP® Olga Lanberg			
09:00			BODY SHAPING Irina Pototskaja	
10:00	TBW asendus 12.10.-26.10.			AQUA - tonus 45 min. Diljara Beljakina
10:45				AQUA rasedatele 45 min. Diljara Beljakina
11:00	POWER PILATES asendus 12.10.-26.10.	KÕHUTANTS Julia Stumbris		
16:30			BODY SHAPING Irina Pototskaja	
18:00	TBW asendus 12.10.-26.10.			
18:30				
19:00	STRETCH asendus 12.10.-26.10.			

LAUPÄEV

Aeg	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Ujula
09:15		BODY PUMP® asendus		
10:00	CALLANETIC Olga Boiko			
11:00	FREE MOTION Olga Boiko	bodyART Anna Kallas	ZUMBA alates 13.10. Karina Gurjanova	
12:00	TBW Olga Boiko			
13:00	PRESS MIX 45 min. Olga Boiko			

PÜHAPÄEV

Aeg	Saal 1	Saal 2	Saal 3	Ujula
10:15	PILATES 1 asendus 12.10.-26.10.			
11:00	TBW Jekaterina Manohhina	CALLANETIC asendus 12.10.-26.10.		
12:00	FREE MOTION asendus 12.10.-26.10.	KÕHUTANTS ALG Julia Stumbris		AQUA - shape 45 min. Jekaterina Manohhina
18:00	ABL Jekaterina Manohhina			



Tunniplan, OKTOOBER 2018

Idakeskus Sport

<http://sport.idakeskus.ee>,

Punane 16, Tel 6 990 220, E-mail sport@idakeskus.ee
