



City Fitness atvērto durvju dienas programma

6. OKTOBRIS

- Uz nodarbībām aicinām pieteikties iepriekš, zvanot uz izvēlēto sporta klubu (vienas nodarbības ilgums – 50 min);
- Apmeklējot atvērto durvju dienu, jāuzrāda personas apliecināošs dokuments;
- Apmeklējot nodarbības un trenāžieru zāli, nepieciešams maiņas apģērbs un apavi.

City Fitness Domina 9:00 – 21:00		
10:30	Bodytoning	Irina
11:30	Fitness Yoga	Irina
12:30	Fatburner	Egija
13:30	Yoga + Pilates	Egija
12:00 – 18:00	Individuālā trenera konsultācija trenāžieru zālē	Kaspars
13:00 – 15:00	Uztura bagātinātāju, sporta un diētiskās pārtikas “ Veselības Pasaule ” pārstāvju konsultācija	“Veselības Pasaule”
12:00 – 13:00	Fizioterapijas centra “ Audemus ” speciālistu konsultācija	“Audemus”

Pirmo 15 abonementu pircēji saņems lielisku un ievērojamu dāvanu no sporta uztura un preperātu kompānijas **DION SPORT LAB!** Pasteidzies un esi tas, kurš saņem dāvanu pirmais!

City Fitness Āgenskalns 9:00 – 21:00		
12:00	Body Bike	Marta
12:00	Pilates	Natālija
14:30	TBW	Gunta
14:00	Rowing (airēšana ar trenāžieriem)	Mārtiņš
15:00	Body Bike Beginner	Kristīne
17:00	Nodarbība, izmantojot fitnesa bumbas	Oļena
17:00	Step'n'body	Daiga
18:00	Body Bike	Kristaps
9:00 – 10:00	Individuālā trenera konsultācija trenāžieru zālē	Sandis
13:00 – 14:00	Lekcija par svaigēšanu - kā ar tās palīdzību uzlabot veselību un optimizēt svaru, kā arī zaļo svaigēdāju kokteiļu nobaudišana!	Mārtiņš

Pirmo 15 abonementu pircēji saņems lielisku un ievērojamu dāvanu no sporta uztura un preperātu kompānijas **DION SPORTLAB!** Pasteidzies un esi tas, kurš saņem dāvanu pirmais!

City Fitness Radisson BLU Daugava 8:00 – 22:00		
10:00	Aqua (regulārā nodarbība)	Krista
10:30	Bodytoning (regulārā nodarbība)	Una
11:00	Aqua (regulārā nodarbība)	Krista
12:00	Bodytoning	Solvita
13:00	Aqua	Solvita
14:00	Pilates	Natālija
15:00	Aqua	Natālija
15:00	Mother To Be Class (zālē)	Elita
16:00	Pilates	Irina
10:00 – 16:00	Masāža par īpašu cenu! Piedāvājumā klasiskā, sporta un relaksējošā masāža (1h 16 Ls; 30 min 9 Ls). Ar iepriekšēju pierakstu, zvanot pa tālruni 67061124	Sertificēta masiere Jeļena Borovskaja
16:00 – 18:00	Peldētāpmācība bērniem (no 2 g.vecuma) un pieaugušajiem. Ar iepriekšēju pierakstu, zvanot pa tālruni 26320402	Jekaterina
<p>Pirmo 15 abonementu pircēji saņems lielisku un ievērojamu dāvanu no sporta uztura un preperātu kompānijas DION SPORTLAB! Pasteidzies un esi tas, kurš saņem dāvanu pirmais!</p>		

City Fitness Berga Bazārs 9:00 – 21:00		
10:30	Ashtanga Yoga	Madara
11:30	Bodytoning	Ina
12:30	Fitness Yoga	Ina
14:00	Body Bike	Marta
15:00-18:00	Konsultācijas sniegs trenāžieru zāles individuālais treneris Artūrs Lucs. Tikai šajā laikā piesakoties pie trenera klātienē – individuālās treniņu programmas izstrāde tikai 12 Ls (cenā iekļauts arī 1 treniņš).	Artūrs Lucs
<p>Pirmo 15 abonementu pircēji saņems lielisku un ievērojamu dāvanu no sporta uztura un preperātu kompānijas DION SPORTLAB! Pasteidzies un esi tas, kurš saņem dāvanu pirmais!</p>		

Šajā dienā, pērkot abonementu City Fitness Berga Bazārs, saņem dāvanā dāvanu karti 5 Ls vērtībā no skaistumkopšanas salona **PASTELLE!** (dāvanu skaits ierobežots)

City Fitness Olimpia 9:00 – 21:00		
11:00	ABL 50 min	Alīna
12:00	Deju terapija	Agnese
12:30	Training Tower	Alīna
13:30	Training Tower	Agnese
11:00 – 19:00	Tevi ar relaksējošu plecu, kakla un galvas masāžas iepriecinās masieru komanda “Labās rokas”! 15 min ilga masāža pasākuma dienā maksās tikai 2 Ls (25% no cenas tiks ziedoti biedrībai Ziedot.lv)	Masieru komanda “Labās rokas”
Katra nodarbības aktīvākajam dalībniekam balva no sporta uztura “Multipower” un i/c Olimpia.		
Pirmo 15 abonementu pircēji saņems lielisku un ievērojamu dāvanu no sporta uztura un preperātu kompānijas DION SPORTLAB! Pasteidzies un esi tas, kurš saņem dāvanu pirmais!		

City Fitness Sky&More 9:00 – 21:00		
10:30	Body Art	Natalja Dikina
11:30	Bodytoning	Natalja Dikina
16:00	Biking Intro	Agita Orlovska
17:00	Pi/Yo Workout	Linna Pilskalne
Nodarbību dalībnieki City Fitness Sky&More saņems pārsteiguma dāvanīņu/paraudziņu no GMT Beauty Latvijā ražotās profesionālās kosmētikas! (ierobežotā skaitā)		
15:00-18:00	Individuālā trenera konsultācija trenāžieru zālē	Dmitrijs Šappo
16:00-17:00	Uztura bagātinātāju, sporta un diētiskās pārtikas “Veselības Pasaule” produktu degustācija	“Veselības Pasaule”
14:00-18:00	Īpaši un atraktīvi ekspress konkursi sporta kluba apmeklētājiem ar lieliskām balvām no Latvijā ražotās kosmētikas GMT Beauty! Pirmajiem 25 konkursa dalībniekiem veicināšanas balva no “Veselības Pasaule” - Energy Balance batoniņš!	“GMT Beauty”
Pirmo 15 abonementu pircēji saņems lielisku un ievērojamu dāvanu no sporta uztura un preperātu kompānijas DION SPORTLAB! Pasteidzies un esi tas, kurš saņem dāvanu pirmais!		

Šajā dienā, pērkot abonementu City Fitness Sky&More, dāvanā saņem dāvanu karti 5 Ls vērtībā no skaistumkopšanas salona **PASTELLE** (dāvanas ierobežotā daudzumā)

City Fitness Bowlero 9:00 – 21:00		
11:00	Fight aerobic	Kristaps Celms
12:00	Zumba	Baiba Jēkabsone
13:00	Running	Ilona Marhele
14:00	Afro Powedance	Inga Kazaka
12:00 – 16:00	Individuālā trenera konsultācija trenažieru zālē	Luīze Priedīte
10:00-16:00	Skvoša trenera konsultācija – iespēja iepazīties ar skvoša noteikumiem, spēles pamatprincipiem, uzdot jautājumus trenerim.	Andrejs Arājs
12:00-16:00	Alpīnisma siena – iespēja pamēģināt uzkāpt alpīnisma sienā instruktora uzraudzībā. Konsultācija angļu valodā.	Mike
11:00 – 19:00	Tevi ar relaksējošu plecu, kakla un galvas masāžus iepriecinās masieru komanda “Labās rokas” ! 15 min ilga masāža pasākuma dienā maksās tikai 2 Ls (25% no cenas tiks ziedoti biedrībai Ziedot.lv)	Masieru komanda “Labās rokas”
Pirmo 15 abonementu pircēji saņems lielisku un ievērojamu dāvanu no sporta uztura un preperātu kompānijas DION SPORTLAB! Pasteidzies un esi tas, kurš saņem dāvanu pirmais!		

WWW.CITYFITNESS.LV