

RASEDATE SAALITUNDIDE GRAAFIK (Nooruse 5, ruum -13)

Aeg: Teisipäev, 12. november

Teema	Kuupäev	Kellaaeg
Harjutuskava softpalliga	12. november	14.00–14.30
Harjutused kummilindiga	12. november	14.35–15.05
Rasedusjooaga	12. november	15.10–15.40

Aeg: Teisipäev 26. november

Teema	Kuupäev	Kellaaeg
Rasedusaeroobika	26. november	14.00–14.30
Harjutused hantliga	26. november	14.35–15.05
Rasedusjooaga	26. november	15.10–15.40

Aeg: Teisipäev, 3. detsember

Teema	Kuupäev	Kellaaeg
Rasedusaeroobika	3. detsember	14.00–14.30
Harjutused hantliga	3. detsember	14.35–15.05
Harjutused teraapiapalliga	3. detsember	15.10–15.40

Aeg: Neljapäev, 5. detsember

Teema	Kuupäev	Kellaaeg
Rasedusvõimlemine	5. detsember	14.00–14.30
Jõusaalitreening rasedatele	5. detsember	14.35–15.05
Sünnitusasendite õppimine	5. detsember	15.10–15.40

Aeg: Teisipäev, 10. detsember

Teema	Kuupäev	Kellaaeg
Rasedusaeroobika	10. detsember	14.00–14.30
Jõusaalitreening rasedatele	10. detsember	14.35–15.05
Sünnitusasendid/hingamine sünnitusel	10. detsember	15.10–15.40

RASEDATE VESIVÕIMLEMISE TUNDIDE GRAAFIK AURAS (Turu 10, ujumisbassein)

AEG: Kolmapäev, 30. oktoober

Teema	Kuupäev	Kellaaeg
Harjutused palliga	30. oktoober	9.00–9.25
Vesiaeroobika	30. oktoober	9.30–9.55
Harjutused hüdronuudliga	30. oktoober	10.00–10.25

AEG: Reede, 8. november

Teema	Kuupäev	Kellaaeg
Vesiaeroobika	8. november	9.00–9.25
Harjutused palliga	8. november	9.30–9.55
Harjutused hüdronuudliga	8. november	10.00–10.25

AEG: Neljapäev, 14. november

Teema	Kuupäev	Kellaaeg
Vesiaeroobika	14. november	9.00–9.25
Harjutused hüdronuudliga	14. november	9.30–9.55