

# Grafik od 1 sierpnia 2016

Poniedziałek/Monday		Wtorek/Tuesday		Środa/Wendesday		Czwartek/Thursday		Piątek/Friday		Sobota/Saturday		Niedziela/Sunday	
Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape
<b>ZAJĘCIA PORANNE</b>													
8.30-9.30 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> (JUDYTA)	-	8.30-9.30 <b>PUMP&amp;TONE</b> (JUDYTA)	-	8.30-9.30 <b>ABS CARDIO</b> (JUDYTA)	-	8.30-9.30 <b>ABT&amp;STRETCH</b> (IZA)	-	8.30-9.30 <b>TOTAL FITNESS</b> (JUDYTA)	-	9.00-10.00 <b>BS</b> (SYLWETKA)	-	9.00-10.00 <b>ATAK NA BRZUCH</b> (SYLWETKA)	-
9.30-10.30 <b>PUMP&amp;TONE</b> (JUDYTA)	-	-	-	9.30-10.30 <b>ROLL STRETCH</b> (JUDYTA)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE</b>													
18.00-19.00 <b>TMT</b> (IZA)	-	18.00-18.50 <b>ZUMBA TONING</b> (ASIA)	-	18.00-19.00 <b>*PUMP&amp;TONE</b> (JUDYTA)	-	18.00-18.50 <b>ZUMBA</b> (ASIA)	-	18.00-19.00 <b>*PUMP&amp;TONE</b> (JUDYTA)	-	-	-	-	-
19.00-20.00 <b>PLASKI BRZUCH</b> (IZA)	-	19.00-20.00 <b>BODY ART</b> (ASIA)	-	19.00-20.00 <b>ROLL STRETCH</b> (JUDYTA)	-	19.00-20.00 <b>BODY ART</b> (ASIA)	-	19.00-20.00 <b>ABS CARDIO</b> (JUDYTA)	-	-	-	-	-
<b>ZAJĘCIA INDOOR CYCLING</b>													
		18.00-19.00 <b>MIX</b> (TOMEK)				18.00-19.00 <b>MIX</b> (TOMEK)			-		-		-

- **zajęcia wzmacniające**
- **zajęcia prozdrowotne/mentalne**
- **zajęcia cardio**
- **zajęcia choreograficzne**

**MIX**– zajęcia o różnym stopniu zaawansowania

\* zajęcia wymagające rezerwacji