

HARMONOGRAM ZAJĘĆ GRUPOWYCH OBOWIĄZUJĄCY OD 4 WRZEŚNIA

Poniedziałek		Wtorek		Środa		Czwartek		Piątek		Sobota	Niedziela
Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Dance
ZAJĘCIA PORANNE											
8.30-9.30 TOTAL FITNESS (JUDYTA)	-	8.30-9.30 STEP (EWA)	-	8.30-9.30 ABS CARDIO (JUDYTA)	-	8.30-9.30 SEXY BODY (EWA)	-	8.30-9.30 PROFILAKTYKA BÓLU KRĘGOSŁUPA (EWA)	-	9.00-10.00 PŁASKI BRZUCH (IZA/DOROTA)	9.00-10.00 ATAK NA BRZUCH (IZA/DOROTA)
9.30-10.30 ŻELAZNE POŚLADKI (JUDYTA)	-	9.30-10.30 TRENING ZDROWOTNY (EWA)	-	9.30-10.15 TRENING DOBREGO SAMOPOCZUCIA (JUDYTA)	-	9.30-10.30 STRETCH MOBILITY (EWA)	-	-	-	10.00-11.00 SHAPE (IZA/DOROTA)	10.00-11.00 TBC (IZA/DOROTA)
											11.00-12.00 * TRENING DLA DZIECI
ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE											
18.00-19.00 ZUMBA (ASIA)	17.30-18.30 PILATES BALL (MONIKA)	18.00-18.50 ABS CARDIO (JUDYTA)	-	18.00-19.00 * PUMP&TONE (JUDYTA)	17.30-18.30 GIMNASTYKA KRĘGOSŁUPA (MONIKA)	18.00-18.50 ZUMBA® (ASIA)	-	18.00-19.00 * PUMP&TONE (JUDYTA)	-	-	-
19.00-20.00 deepWORK® (ASIA)	18.30-19.30 JOGA POCZĄTKUJĄCA (MONIKA)	19.00-20.00 SEXY BODY (EWA)	19.00-20.00 bodyART® (ASIA)	19.00-20.00 TOTAL FITNESS (JUDYTA)	18.30-19.30 PILATES FUNKCJONALNY (MONIKA)	19.00-20.00 TOTAL BODY WORKOUT (EWA)	19.00-20.00 bodyART® (ASIA)	19.00-20.00 ROLL STRETCH (JUDYTA)	-	-	-
20.00-21.00 BRZUCH UDA POŚLADKI (DOROTA)	19.30-21.00 JOGA ZAAWANSOWANA (MONIKA)	20.00-21.00 * SPORT CAMP (PIOTR)	-	20.00-21.00 BRZUCH UDA POŚLADKI (DOROTA)	19.30-20.30 JOGA ŚREDNIO-ZAAWANSOWANA (MONIKA)	-	-	20.00-21.00 BRZUCH UDA POŚLADKI (DOROTA)	-	-	-
ZAJĘCIA INDOOR CYCLING											
		19.10-20.00 * MIX (JUDYTA)									

zajęcia wzmacniające
zajęcia prozdrowotne/relaksacyjne/rozciągające
zajęcia choreograficzne

MIX – zajęcia rowerowe o zróżnicowanym stopniu zaawansowania
BASIC – zajęcia rowerowe dla osób początkujących

* zajęcia wymagające rezerwacji

