

HARMONOGRAM ZAJĘĆ GRUPOWYCH

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 PLASKI BRZUCH (DOROTA)	9.00-10.00 TBC (JUDYTA)
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 (DOROTA)	10.00-11.00 ROLL STRETCH (JUDYTA)
										11.15-12.00 * 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 JOGA POCZĄTKUJĄCA (ASIA)	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 ROLL STRETCH (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 JOGA POCZĄTKUJĄCA (ASIA)	20.00-21.00 BRZUCH UDA POŚLADKI (DOROTA)	-	-	-
ZAJĘCIA INDOOR CYCLING											
-	-	19.10-20.00 * BASIC (JUDYTA)	-	-	-	18.30-19.30 * TRENING INTERWAŁOWY (DOROTA)	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	19.30-20.30 * BASIC (DAMIAN)	-	-	-	-	-

zajęcia wzmacniające
zajęcia prozdrowotne/relaksacyjne/rozciągające
zajęcia choreograficzne

* zajęcia wymagające rezerwacji