

HARMONOGRAM ZAJĘĆ GRUPOWYCH OBOWIĄZUJĄCY OD 10 LIPCA DO 31 LIPCA

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	Sala Dance	Sala Shape
ZAJĘCIA PORANNE													
8.30-9.30 BRZUCH UDA POŚLADKI (DOROTA)	-	8.30-9.30 STEP (EWA)	-	8.30-9.30 SHAPE& STRETCH (DOROTA)	-	8.30-9.30 ABT&STRETCH (EWA)	-	8.30-9.30 BS (EWA)	-	9.00-10.00 PŁASKI BRZUCH (DOROTA)	-	9.00-10.00 BRZUCH UDA POŚLADKI (DOROTA)	-
ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE													
18.00-19.00 ATAK NA BRZUCH (DOROTA)	17.30-18.30 PILATES BALL (MONIKA)	18.00-19.00 TBC (EWA)	-	18.00-19.00 BRZUCH UDA POŚLADKI (DOROTA)	17.30-18.30 GIMNASTYKA KRĘGOSŁUPA (MONIKA)	18.00-19.00 TRENING ZDROWOTNY (EWA)	-	18.00-19.00 BRZUCH UDA POŚLADKI (DOROTA)	-	-	-	-	-
19.00-20.00 SHAPE& STRETCH (DOROTA)	18.30-19.30 JOGA POCZĄTKUJĄCA (MONIKA)	19.00-20.00 STRETCH MOBILITY (EWA)	-	19.00-20.00 STEP&SHAPE (DOROTA)	18.30-19.30 PILATES FUNKCJONALNY (MONIKA)	19.00-20.00 TOTAL BODY WORKOUT (EWA)	-	19.00-20.00 PŁASKI BRZUCH (DOROTA)	-	-	-	-	-
-	19.30-21.00 JOGA ZAAWANSOWANA (MONIKA)	-	-	-	19.30-20.30 JOGA ŚREDNIO- ZAAWANSOWANA (MONIKA)	-	-	-	-	-	-	-	-

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

MIX – zajęcia o różnym stopniu zaawansowania

* zajęcia wymagające rezerwacji

ZAJĘCIA Z MONIKĄ ROBACZEWSKĄ BĘDĄ ODBYWAŁY SIĘ DO 25 LIPCA