

HARMONOGRAM ZAJĘĆ GRUPOWYCH OBOWIĄZUJĄCY OD 23 CZERWCA DO 9 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 TOTAL FITNESS (JUDYTA)	-	8.30-9.30 STEP (EWA)	-	8.30-9.30 ABS CARDIO (JUDYTA)	-	8.30-9.30 ABT&STRETCH (EWA)	-	8.30-9.30 BS (EWA)	-	9.00-10.00 TOTAL BODY WORKOUT (JUDYTA)	-	9.00-10.00 TBC (JUDYTA)	-
ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE													
18.00-19.00 TBC (IZA)	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)	18.00-19.00 TRENING ZDROWOTNY (EWA)	-	18.00-19.00 * PUMP&TONE (JUDYTA)	-	-	-	-	-
19.00-20.00 SHAPE& STRETCH (IZA)	18.30-19.30 JOGA POCZĄTKUJĄCA (MONIKA)	19.00-20.00 SEXY BODY (EWA)	-	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 ROLL STRETCH (JUDYTA)	-	-	-	-	-
-	19.30-21.00 JOGA ZAAWANSOWANA (MONIKA)	-	-	-	19.30-20.30 JOGA ŚREDNIO-ZAAWANSOWANA (MONIKA)	-	-	-	-	-	-	-	-
ZAJĘCIA INDOOR CYCLING													
-	-	19.10-20.00 * BASIC (JUDYTA)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

- zajęcia wzmacniające
- zajęcia cardio
- zajęcia prozdrowotne/mentalne

* zajęcia wymagające rezerwacji

W DNIU 9 LIPCA ZAJĘCIA O GODZ. 8.30 W POPROWADZI EWA