

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)	-	9.00-9.45 SHAPE (IZA)	-	8.30-9.30 ABS CARDIO (JUDYTA)	-	9.00-9.45 SHAPE (IZA)	-	9.00-10.00 STEP (IZA)	-	9.00-10.00 PŁASKI BRZUCH (DOROTA)	9.00-10.00 TBC (JUDYTA)
9.30-10.30 ŻELAZNE POŚLADKI (JUDYTA)	-	9.45-10.30 TRENING ZDROWOTNY (IZA)	-	9.30-10.15 TRENING DOBREGO SAMOPOCZUCIA (JUDYTA)	-	9.45-10.30 STRETCH MOBILITY (IZA)	-	-	-	10.00-11.00 STRETCHING (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 JOGA POCZĄTKUJĄCA (ASIA)	18.00-19.00 * PUMP&TONE (JUDYTA)	17.30-18.30 GINNASTYKA KRĘGOSŁUPA (MONIKA)	18.00-18.50 ZUMBA® (ASIA)	-	18.00-19.00 * PUMP&TONE (JUDYTA)	-	-	16.00-17.00 STEP&SHAPE (DOROTA)
19.00-20.00 deepWORK® (ASIA)	18.30-19.30 JOGA POCZĄTKUJĄCA (MONIKA)	19.00-19.45 SEXY BODY (DOROTA)	19.00-20.00 bodyART® (ASIA)	19.00-19.50 ROLL STRETCH (JUDYTA)	18.30-19.30 PILATES FUNKCJONALNY (MONIKA)	19.00-19.45 STEP BODY WORKOUT (DOROTA)	19.00-20.00 bodyART® (ASIA)	19.00-19.50 ROLL STRETCH (JUDYTA)	-	-	-
20.00-21.00 BRZUCH UDA POŚLADKI (DOROTA)	19.30-21.00 JOGA ZAAWANSOWANA (MONIKA)	20.00-21.00 SMUKŁA SYLWETKA (MILENA)	-	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											
19.00-20.00 *BASIC (ELA)		19.10-20.00 * MIX (JUDYTA)		-		19.00-20.00 * MIX (ELA)		-		10.00-10.50 * MIX (JUDYTA)	

zajęcia wzmacniające

zajęcia prozdrowotne/relaksacyjne/rozciągające

zajęcia choreograficzne

MIX – zajęcia rowerowe o zróżnicowanym stopniu zaawansowania

* zajęcia wymagające rezerwacji