

## 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
<b>ZAJĘCIA PORANNE</b>											
8.30-9.30 <b>TOTAL FITNESS</b> (JUDYTA)	-	9.00-9.45 <b>SHAPE</b> (IZA)	-	8.30-9.30 <b>ABS CARDIO</b> (JUDYTA)	-	9.00-9.45 <b>SHAPE</b> (IZA)	-	9.00-10.00 <b>STEP</b> (IZA)	-	9.00-10.00 <b>PŁASKI BRZUCH</b> (DOROTA)	9.00-10.00 <b>TBC</b> (JUDYTA)
9.30-10.30 <b>ŻELAZNE POŚLADKI</b> (JUDYTA)	-	9.45-10.30 <b>TRENING ZDROWOTNY</b> (IZA)	-	9.30-10.15 <b>TRENING DOBREGO SAMOPOCZUCIA</b> (JUDYTA)	-	9.45-10.30 <b>STRETCH MOBILITY</b> (IZA)	-	-	-	10.00-11.00 <b>STRETCHING</b> (DOROTA)	-
										11.00-12.00 <b>* TRENING DLA DZIECI</b>	-
<b>ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE</b>											
18.00-19.00 <b>ZUMBA</b> (ASIA)	17.30-18.30 <b>PILATES BALL</b> (MONIKA)	18.00-18.50 <b>ABS CARDIO</b> (JUDYTA)	18.00-19.00 <b>JOGA POCZĄTKUJĄCA</b> (ASIA)	18.00-19.00 <b>* PUMP&amp;TONE</b> <small>GRUPA ŚREDNIOZAAWANSOWANA</small> (JUDYTA)	17.30-18.30 <b>GIMNASTYKA KREĞOSŁUPA</b> (MONIKA)	18.00-18.50 <b>ZUMBA®</b> (ASIA)	-	18.00-19.00 <b>* PUMP&amp;TONE</b> <small>GRUPA ŚREDNIOZAAWANSOWANA</small> (JUDYTA)	-	-	16.00-17.00 <b>STEP&amp;SHAPE</b> (DOROTA)
19.00-20.00 <b>deepWORK®</b> (ASIA)	18.30-19.30 <b>JOGA POCZĄTKUJĄCA</b> (MONIKA)	19.00-19.45 <b>SEXY BODY</b> (DOROTA)	19.00-20.00 <b>bodyART®</b> (ASIA)	19.00-19.50 <b>ROLL STRETCH</b> (JUDYTA)	18.30-19.30 <b>PILATES FUNKCJONALNY</b> (MONIKA)	19.00-19.45 <b>STEP BODY WORKOUT</b> (DOROTA)	19.00-20.00 <b>bodyART®</b> (ASIA)	19.00-19.50 <b>ROLL STRETCH</b> (JUDYTA)	-	-	-
20.00-21.00 <b>BRZUCH UDA POŚLADKI</b> (DOROTA)	19.30-21.00 <b>JOGA ZAAWANSOWANA</b> (MONIKA)	20.00-21.00 <b>SMUKŁA SYLWETKA</b> (MILENA)	-	20.00-21.00 <b>BRZUCH UDA POŚLADKI</b> (DOROTA)	19.30-20.30 <b>JOGA ŚREDNIO-ZAAWANSOWANA</b> (MONIKA)	-	20.00-21.00 <b>JOGA POCZĄTKUJĄCA</b> (ASIA)	20.00-21.00 <b>BRZUCH UDA POŚLADKI</b> (DOROTA)	-	-	-
<b>ZAJĘCIA INDOOR CYCLING</b>											
19.00-20.00 <b>*BASIC</b> (ELA)		19.10-20.00 <b>* MIX</b> (JUDYTA)		-		19.00-20.00 <b>* MIX</b> (DAMIAN)		-		10.00-10.50 <b>* MIX</b> (JUDYTA)	

zajęcia wzmacniające  
zajęcia prozdrowotne/relaksacyjne/rozciągające

MIX – zajęcia rowerowe o zróżnicowanym stopniu zaawansowania  
zajęcia choreograficzne

\* zajęcia wymagające rezerwacji