

## HARMONOGRAM ZAJEĆ GRUPOWYCH OBOWIAZUJACY OD 1 SIERPNIA DO 31 SIERPNIA

Poniedziałek/Monday		Wtorek/Tuesday		Środa/Wednesday		Czwartek/Thursday		Piątek/Friday		Sobota/Saturday		Niedziela/Sunday	
Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape
<b>ZAJĘCIA PORANNE</b>													
8.30-9.30 <b>TOTAL FITNESS</b> (JUDYTA)	-	9.00-10.00 <b>SHAPE</b> (IZA)	-	8.30-9.30 <b>ABS CARDIO</b> (JUDYTA)	-	9.00-10.00 <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)	-
<b>ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE</b>													
18.00-19.00 <b>BRZUCH UDA POŚLADKI</b> (DOROTA)	-	18.00-19.00 <b>ABS CARDIO</b> (JUDYTA)	-	18.00-19.00 <b>*PUMP&amp;TONE</b> G. ŚREDNIO- ZAAWANSOWANA (JUDYTA)	-	18.00-19.00 <b>STEP</b> (DOROTA)	-	18.00-19.00 <b>*PUMP&amp;TONE</b> G. ŚREDNIO- ZAAWANSOWANA (JUDYTA)	-	-	-	-	-
19.00-20.00 <b>ROLL&amp; STRETCH</b> (DOROTA)	-	19.00-19.45 <b>SEXY BODY</b> (DOROTA)	-	19.00-20.00 <b>ROLL&amp; STRETCH</b> (JUDYTA)	-	19.00-19.45 <b>TBC</b> (DOROTA)	-	19.00-20.00 <b>ROLL&amp; STRETCH</b> (JUDYTA)	-	-	-	-	-
<b>ZAJĘCIA INDOOR CYCLING</b>													
-	-	19.00-19.50 <b>MIX*</b> (JUDYTA)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

zajęcia wzmacniające

zajęcia cardio

zajęcia prozdrowotne/mentalne

zajęcia choreograficzne

\*zajęcia wymagające rezerwacji