

HARMONOGRAM ZAJĘĆ GRUPOWYCH PAŹDZIERNIK 2022

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ZAJĘCIA PORANNE						
8.30 – 9.25 SHAPE (IZA)	8.30 – 9.30 FIT BODY (MILENA)	8.30 – 9.25 SHAPE (MILENA)	8.30 – 9.30 TRENING ZDROWOTNY (IZA)	8.30 – 9.30 STEP (IZA)	9.00 – 9.55 PLASKI BRZUCH (DOROTA)	9.00 – 10.00 SYLWETKA FIT (SYLWETKA*)
9.30 – 10.30 TRENING ZDROWOTNY (DOROTA)		9.30 – 10.30 ZDROWE PLECY (DOROTA)			10.00 – 11.00 FIT NASTOLATEK (DOROTA)	

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE				
Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance	Sala Shape	Sala Dance
18.00 – 18.55 ZUMBA® (ASIA)	18.00-18.55 ZDROWE PLECY (DOROTA)	18.00 – 18.55 TRENING ZDROWOTNY (IZA)	18.00-18.55 JOGA (ASIA)	18.00 – 18.55 PUMP&TONE (MILENA)
19.00-19.55 deepWORK® (ASIA)	19.00 – 20.00 TRENING ZDROWOTNY (AGATA)	19.00 – 20.00 BODY SCULPT (AGATA)	19.00 – 20.00 bodyART® (ASIA)	19.00 – 20.00 B - U - P (DOROTA)
20.00 – 20.50 B - U - P (DOROTA)			20.00 – 20.50 LATINO SOLO (REMMIC)	19.00 – 19.45 STEP BODY WORKOUT (DOROTA)
				19.00 – 19.55 bodyART® (ASIA)
				20.00-20.50 JOGA (ASIA)
ZAJĘCIA INDOOR CYCLING				
	19.00 – 19.50 CIRCUIT (IZA)			19.00 – 19.50 CIRCUIT (MILENA)

NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA OBOWIĄZUJĄ ZAPISY TEL. 89 543 07 93 LUB SMS 603 177 412

*** ZAJĘCIA PROWADZONE PRZEZ INSTRUKTORÓW WG DYŻURÓW**