


Nowy harmonogram fitness, ważny od 13.09.2021

NOWY SEZON JUŻ OD WRZEŚNIA!

HARMONOGRAM FITNESS / SALA DUŻA							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:15 - 9:05	WSTAWAJ SZKODA CIAŁA MARTYNA		WSTAWAJ SZKODA CIAŁA MARTYNA	PILATES IZA			
9:00 - 9:50		ZDROWY KRĘGOSŁUP z fizjoterapeutką ANIA					
10:00 - 10:50						WSTAWAJ SZKODA CIAŁA MARTYNA	BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANETA
11:00 - 11:50						PŁASKI BRZUCH - NEW!! MARTYNA	BALLET WORKOUT ANETA od 3.10.2021
17:00 - 17:50			BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANETA				
18:00 - 18:50	SMUKŁA SYLWETKA IZA	TRENING OBWODOWY MARTYNA	ZDROWY KRĘGOSŁUP ANETA	POUND TRENING - NEW!! MAGDALENA	SMUKŁA SYLWETKA IZA		
19:00 - 19:50	HOT TABATA MAGDALENA	SUPER FIGURA MARTYNA	HOT TABATA MAGDALENA	BYE BYE PELIKANY MARTYNA	PILATES IZA		
20:00 - 20:50	STRETCHING MAGDALENA	PILATES IZA	STRETCHING MAGDALENA	SUPER FIGURA MARTYNA			
21:00 - 21:50	PŁASKI BRZUCH - NEW!! MARTYNA						

HARMONOGRAM FITNESS / SALA MAŁA							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
11:00 - 11:50						PILATES IZA	
17:00 - 18:20		JOGA 17:00- 18:20 EWA			JOGA 17:00- 18:20 EWA		
18:30 - 19:20	ROWERY MICHAAŁ		ROWERY AGATA		ZDROWY KRĘGOSŁUP z fizjoterapeutką ANIA		
19:30 - 20:20		20:00 - 20:55 METAMORFOZA TRWA NABÓR		METAMORFOZA TRWA NABÓR			