

Harmonogram fitness, ważny od 16.09.2024

HARMONOGRAM FITNESS / SALA DUŻA							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:15 - 9:05	PŁASKI BRZUCH + JĘDRNE POŚLADKI <i>Kasia</i>		PŁASKI BRZUCH + JĘDRNE POŚLADKI <i>Kasia</i>				
10:00 - 10:50						PŁASKI BRZUCH + JĘDRNE POŚLADKI <i>Kasia</i>	TABATA <i>Angelika</i> <i>od 20.10</i>
11:00 - 11:50						SUPER FIGURA <i>Kasia</i>	STRETCHING <i>Angelika</i> <i>od 20.10</i>
17:00 - 17:50			BRZUCH, UDA, POŚLADKI <i>Aneta</i>	TABATA <i>Angelika</i>			
18:00 - 18:50	BRZUCH, UDA, POŚLADKI <i>Magdalena Kr.</i>	TRENING OBWODOWY <i>Ania</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Aneta</i>	PŁASKI BRZUCH <i>Ania</i>	PILATES + ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Iza</i>		
19:00 - 19:50	STRETCHING <i>Magdalena Kr.</i>	SUPER FIGURA <i>Ania</i>	JOGA <i>Aneta</i> <i>19:00 - 20:25</i>	SUPER FIGURA <i>Ania</i>			
20:00 - 20:50		PILATES + ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Iza</i>		PILATES <i>Agata</i>			
HARMONOGRAM FITNESS / SALA MAŁA							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17:30 - 18:20		JOGA <i>Ewa</i> <i>16:45 - 18:10</i>				BOKS <i>Łukasz</i> <i>9:00 - 9:50</i>	
18:30 - 19:20	ROWERY <i>Michał</i>	BOKS <i>Łukasz</i>	ROWERY <i>Michał</i>	BOKS <i>Łukasz</i>	CROSS BEAUTY <i>Łukasz</i>		
19:30 - 20:20	CROSS BEAUTY <i>Łukasz</i>		ROWERY <i>Michał</i> <i>od 02.10</i>				
Klub fitness Beauty Center, 95-200 Pabianice u. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6a, tel. 502 503 524 , www.beauty-center.com.pl							