


GRAFIK ZAJĘĆ





| Godz. | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota |
|--------------|---|---|---|--|--|--|
| 8:30 | Pilates Paulina sala nr 3 | Ekstra Figura Kamila sala nr 3 | Brzuchomania Renia sala nr 1 | Pilates + Fitball Paulina sala nr 1 | Body Shape Renia sala nr 1 | |
| 09:30 | Zdrowy Kręgosłup Paulina sala nr 3 | 10:00 Świadoma Cięża Asia sala nr.1 | | Zdrowy Kręgosłup Paulina sala nr 1 | 10:00 Świadoma Cięża Asia sala nr.1 | 10:00 Pupomania Renia sala nr 1 |
| 16:00 | Mini Band/Gumy Kamila sala nr 3 | Fitball/Modelowanie Kamila sala nr 1 | Antycellulit Kamila sala nr 3 | | | 10:00 Zumba Kids Ewa sala nr 3 |
| 17:00 | Step&Shape Kamila sala nr 3 | Fat Burning Renia sala nr 1 | BOSU Kamila sala nr 1 | Step&Shape Bernia sala nr 3 | Brzuchomania Renia sala nr 1 | |
| 18:00 | Interwał Mateusz sala nr 1 | Pilates Paulina sala nr 1 | Trening obwodowy Mateusz sala nr 3 | Tabata Renia sala nr 1 | Slavica Dance Kamila sala nr 1 | |
| | Dance Kids Renia sala nr 3 | Pupomania Bernia sala nr 3 | | | Dance Kids Renia sala nr 3 | |
| 18:30 | EXPRESS BRZUCH | EXPRESS BRZUCH | EXPRESS BRZUCH | EXPRESS BRZUCH | EXPRESS BRZUCH | - ZAJĘCIA NA SIŁOWNI |
| 19:00 | Trening obwodowy Mateusz Sala nr 3 | Sztangi Maciek sala nr 3 | Tabata Mateusz sala nr 1 | Sztangi Maciek sala nr 3 | Cross Training Maciek siłownia | |
| | Fat Burning Renia Sala nr 1 | Joga Asia Sala nr 1 | Zumba Ewa sala nr 3 | Stretching/Rozciąganie Asia Sala nr 1 | Joga Asia sala nr 1 | |
| 20:00 | Cross Training Maciek siłownia | Brzuchomania Ania Sala nr 3 | Cross Training Maciek siłownia | Body Shape Ania sala nr 3 | | |

 - ZAJĘCIA PROZDROWOTNE

 - ZAJĘCIA TANECZNE

 - ZAJĘCIA DLA DZIECI

 - ZAJĘCIA SPALAJĄCE

 - ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

 - ZAJĘCIA SPALAJĄCO-WZMACNIAJĄCE

www.fitness.chelmiec.pl



#fitnesscentrumchelmiec



/fitnesscentrumchelmiec