

GRAFIK FITNESS

WAŻNY OD 5.09.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8:30	PORANNY ROZRUCH Gosia 1	BODY SHAPE Sylvia 3	BUP Ania 3	PILATES Asia 1	BODY SHAPE Gosia 3
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Patrycja 3				17:30 TABATA Patrycja 3
18:00	INTERWAŁ Bernia 3	ZDROWY KRĘGOSŁUP Paulina 1 BODY PUMP Bernia 3	TBC Patrycja 3	PUPOMANIA Bernia 3	18:30 STRETCHING Agnieszka 3
19:00	CROSS Darek	JOGA Agnieszka 3	STRETCHING Agnieszka 1 ZUMBA Ewa 3	JOGA Agnieszka 1 SZTANCI Patrycja 3	
20:00		BRZUCH Ania 3	CROSS Darek	BODY SHAPE Ania 3	

● ZAJĘCIA SPALAJĄCO-WZMACNIAJĄCE ● ZAJĘCIA SIŁOWE

● ZAJĘCIA PROZDROWOTNE ● ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE ● ZAJĘCIA SPALAJĄCE ● ZAJĘCIA TANECZNE