

GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS od 20.01.25

GODZ	SALA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8.15 – 9.00	S1	PILATES <i>Marta</i>				ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Marta</i>		
	S2							
9.15 – 10.00	S1		BODYART® <i>Gosia</i>		BODYART® <i>Gosia</i>			
	S2			PILATES STRETCH <i>Gosia</i>				
	S3	WALKING +TBC <i>Marta</i>				WALKING +TBC <i>Marta</i>		INDOOR WALKING <i>Olek</i>
10.15 – 11.00	S1		FIT BODY Powrót do formy <i>Delfina</i>		FIT BODY Powrót do formy <i>Delfina</i>		ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Olek</i>	PLASKI BRZUCH <i>Olek</i>
11.15 – 12.00	S1	GIMNASTYKA SENIORA <i>Gosia</i>		GIMNASTYKA SENIORA <i>Delfina</i>		GIMNASTYKA SENIORA <i>Gosia</i>	STRETCHING <i>Gosia</i>	PILATES STRETCH <i>Olek</i>
	S3						BPU <i>Olek</i>	
12.15 – 13.00	S1						BODYART® <i>Gosia</i>	

16.15 – 17.00	S1	STRETCHING <i>Gosia</i>	PILATES POWER <i>Natalia</i>		PILATES POWER <i>Natalia</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Gosia</i>		
17.15 – 18.00	S1	PILATES CLASSIC <i>Gosia</i>	STRETCH & MOBILITY <i>Natalia</i>	PUPOMANIA <i>Marta</i>	STRETCH & MOBILITY <i>Natalia</i>	BODYART® BASIC <i>Gosia</i>		
	S3	BPU Basic <i>Marta</i>		WALKING +TBC <i>Natalia</i>				
18.15 – 19.00	S1	BODYART® <i>Gosia</i>	BPU <i>Natalia</i>	PILATES <i>Natalia</i>	BPU <i>Natalia</i>	BRZUCHOMANIA <i>Alicja</i>		
	S2		TRX INTRO <i>Maciek</i>		TRX INTRO <i>Maciek</i>	JOGA Dla każdego <i>Katarzyna *60min</i>		
	S3	WALKING +TBC <i>Marta</i>		FIT BODY Powrót do formy <i>Marta</i>				
19.15 – 20.00	S1	FIT BODY Powrót do formy <i>Marta</i>	STEP +TBC Spalanie <i>Olek</i>	STRETCH & MOBILITY <i>Marta</i>	FIT BODY Powrót do formy <i>Natalia</i>	PILATES & STRETCH <i>Olek</i>		
	S2	JOGA Dla kręgosłupa <i>Małgosia M.</i>	JOGA Vinyasa Flow <i>Małgosia M.</i>	PILATES W PODWIESZENIU <i>Gosia</i>	BODYART® /Deepwork <i>Gosia</i>			
	S3					TABATA Turbo Spalanie <i>Alicja</i>		
20.15 – 21.00	S1	ZUMBA <i>Ania P.</i>	DANCE FIT <i>Oliwia.</i>		DANCE FIT <i>Oliwia.</i>			
	S2	JOGA Nidra Medytacja <i>Małgosia M **30min</i>	JOGA Yin Relax <i>Małgosia M **30min</i>		STRETCH & RELAX <i>Gosia</i>			
	S3		BOXING <i>Olek</i>	INDOOR WALKING <i>Olek</i>		INDOOR WALKING <i>Olek</i>		
21.15 – 22.00	S1		PILATES & STRETCH <i>Olek</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Olek</i>				