

GRAFIK ZAJĘĆ

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, KSZTAŁTUJĄCE I MODELUJĄCE | ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE PRZEPLATANE Z TYPOWO AEROBOWYMI | WZMACNIANIE I UELASTYCZNIANIE MIĘŚNI |
| ZAJĘCIA TANECZNO- FITNESSOWE KSZTAŁTUJĄCE SYLWETKĘ | TRX | ZAJĘCIA PROFILAKTYCZNE, WZMACNIAJĄCE GORSET MIĘŚNIOWY W CELU ODCIĄŻENIA KRĘGOSŁUPA |

| GODZINA | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA |
|-------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| 8:00-8:50 | | | | | | |
| 9:00-9:50 | Morning Workout <i>Asia</i> | ABT + Płaski Brzuch <i>Asia</i> | Power Body Mix <i>Asia</i> | Tabata + Shape <i>Asia</i> | Pilates + Brzuch <i>Ola</i> | |
| 11:00-11:50 | | | | | | FIT MIX <i>Paulina/Asia</i> |
| 17:30-18:20 | Brazylijskie Pośladki <i>Agata</i> | Gumy Workout <i>Asia</i> | Power Body Mix <i>Gosia</i> | Brazylijskie Pośladki <i>Agata</i> | TBC <i>Asia</i> | |
| 18:30-19:20 | Pilates <i>Gosia</i> | Zdrowy Kręgosłup <i>Asia</i> | Pilates <i>Gosia</i> | Body Fit <i>Asia</i> | Zdrowy Kręgosłup <i>Asia</i> | |
| 19:30-20:20 | TBC <i>Gosia</i> | ABT + Płaski Brzuch <i>Paulina</i> | TABATA <i>Paulina</i> | ABT + Płaski Brzuch <i>Paulina</i> | CROSS TABATA <i>Asia</i> | |
| 20:30-21:20 | TRX <i>Asia</i> | SALSATION <i>Kamila</i> | TRX <i>Asia</i> | | | |
| 21:10-22:00 | | | | | | |