

GRAFIK ZAJĘĆ

| | | |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| SPALANIE I KONDYCJA | SIŁA I WZMACNIANIE | CIAŁO I UMYSŁ |
| | TRX – CROSS | |

GRAFIK WAŻNY OD 05.11.2018

| GODZINA | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA |
|------------------|---|--|---|--|--|-----------------------------------|
| 9:00 – 9:50 | Poranny Wake Up <i>Gosia R.</i> | | Trening Obwodowy <i>Aneta</i> | | Pilates + Brzuch <i>Gosia W.</i> | |
| 10:30 – 11:20 | | | | | | Pilates <i>Gosia W.</i> |
| 17:30 – 18:20 | Brzuch, Uda, Pośladki <i>Gosia R.</i> | Brazylijskie Pośladki <i>Asia</i> | | | TBC <i>Asia</i> | |
| 18:30 – 19:20 | Pilates <i>Gosia B.</i> | Zdrowy Kręgosłup <i>Asia</i> | Pilates <i>Gosia</i> | Mini Bands Workout <i>Aneta</i> | Zdrowy Kręgosłup <i>Asia</i> | |
| 19:30 – 20:20 | Tabata <i>Aneta</i> | ABT + Płaski Brzuch <i>Paulina</i> | Tabata <i>Aneta</i> | ABT + Płaski brzuch <i>Paulina</i> | CROSS-TABATA <i>Asia</i> | |
| 20:30 – 21:20 | CROSS-TABATA <i>Asia / Aneta</i> | | TRX Workout <i>Asia / Aneta</i> | | | |