

# GRAFIK ZAJĘĆ

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

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