

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>Paulina O.</i>	Power Body Mix <i>Paulina O.</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 N.</i>	TABATA <i>Paulina N.</i>	ABT + Płaski Brzuch <i>Paulina N.</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						