

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 Asia	ABT +Płaski Brzuch Paulina O.	Power Body Mix Paulina O.	Tabata + Shape Asia	Pilates+Brzuch Ola	
11:00-11:50						FIT MIX Paulina/Asia
17:30-18:20	Brazylijskie Pośladki Agata	Fit Ball Asia	Power Body Mix Gosia	Brazylijskie Pośladki Agata	TBC Asia	
18:30-19:20	Pilates Gosia	Zdrowy Kręgosłup Asia	Pilates Gosia	Body Fit Asia	Zdrowy Kręgosłup Asia	
19:30-20:20	TBC Gosia	ABT +Płaski Brzuch Paulina N.	TABATA Paulina N.	ABT +Płaski Brzuch Paulina N.	CROSS TABATA Asia *od 13.10.2017	
20:30-21:20	TRX Bartek	NOWOŚĆ! Salsation Kamila	TRX Bartek			
21:10-22:00						