

GRAFIK ZAJĘĆ

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, KSZTAŁTUJĄCE I MODELUJĄCE	ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE PRZEPLATANE Z TYPOWO AEROBOWYMI	WZMACNIANIE I UELASTYCZNIANIE MIĘŚNI
ĆWICZENIA NA WSZYSTKIE PARTIE CIAŁA, MODELUJĄ SYLWETKĘ, WZMACNIAJĄ MIĘŚNIE I POPRAWIAJĄ WYTRZYMAŁOŚĆ	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 Asia	Power Body Mix Asia		Pilates+Brzuch Ewa	
11:00-11:50						
17:30-18:20					TBC Asia	
18:30-19:20	Pilates Gosia	Fit Ball Asia	Power Body Mix Gosia	Tabata+Shape Asia	Zdrowy Kręgosłup Asia	
19:30-20:20	ABT Gosia	ABT +Płaski Brzuch Paulina	Pilates Gosia	ABT +Płaski Brzuch Paulina		
20:30-21:20	TRX Bartek		TRX Bartek			
21:10-22:00						