

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
16.00	TRAMPOLINY DLA DZIECI <i>(9-13 lat)</i>			MAMA I JA <i>(zbieramy grupę)</i>		
17.00	TRX TBC <i>(zbieramy grupę)</i> Darek	AEROBIC + 40 Magdalena	TRX TBC Darek	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika W.	ZUMBA KIDS Asia <i>(5-9 lat)</i> <i>(zbieramy grupę)</i>	09.00 TABATA/PŁASKI BRZUCH Ola
18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika W.	BUPS (BRZUCH-UDA-POŚLADKI) Monika W.	ZGRABNA SYLWETKA Martyna	KILLER BUPS Ola	BODY&stretch Magdalena	10.00 SEXI DANCE Magda S. <i>(ruszyły, są wolne miejsca)</i>
19.00	KILLER BUPS Ola	ZUMBA Asia	PŁASKI BRZUCH&shape Magda	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika M.	TBC Ola	11.00 DANCE KIDS <i>(hip hop,disco)</i> <i>7-13 lat</i>
20.00	TRX PILATES&stretching <i>(zbieramy grupę)</i> Magda	TRENING OBWODOWY CROSS Darek	INTERWAŁ Ola	TRENING OBWODOWY CROSS Darek	ZUMBA Asia	12-12.30 oraz 12.30-13 TABATA Martyna <i>(zbieramy grupę, od października)</i>
21.00	TRAMPOLINY	TRX TURBO - EXPRESS Darek 21.00-21.30 oraz 21.30 -22.00 (po 30 min.)	BOUNCE BOOTS Nowość na polskim rynku!			W SOBOTY SIŁOWNIA CZYNNA W GODZ. 8.30-13.00

zielony – zajęcia taneczne

różowy- średnio intensywne, wyszczuplenie-spalanie, modelowanie sylwetki

czerwony – zajęcia bardzo intensywne, spalanie, modelowanie sylwetki

niebieski- prozdrowotne, rozciągająco-wzmacniające

żółty – modelowanie sylwetki, zajęcia ujędrniające

szary – zajęcia wzmacniające, siłowe, modelowanie sylwetki