

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	NIEDZIELA
17.00	TBC z taśmami typu TRX Darek	AKTYWNA + 40 -tka (40-65 r.ż) Monika	TBC z taśmami typu TRX Darek		ZUMBA KIDS (4-7 lat) Asia	godz. 11.00 3R (rozciąganie- relaksacja- regeneracja) Agnieszka
18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Marysia	BUPS (BRZUCH-UDA- POŚLADKI) Monika	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika	ZDROWY KRĘGOSŁUP Marysia	ZUMBA Asia	godz. 12.00 ZUMBA Asia
19.00	TBC Monika	ZUMBA Asia	PŁASKI BRZUCH&shape Magda	BUPS (BRZUCH-UDA- POŚLADKI) Monika	TBC Monika	
20.00	PILATES&stretching z taśmami typu TRX Magda	TRENING OBWODOWY CROSS Darek	CALLANETICS Magda	TRENING OBWODOWY CROSS Darek		
21.00				ZUMBA Asia		

zielony – zajęcia taneczne, spalanie

różowy – intensywne, wyszczuplenie-spalanie, modelowanie sylwetki

szary – zajęcia wzmacniające, siłowe, modelowanie sylwetki

niebieski – prozdrowotne, rozciągająco-wzmacniające

żółty – modelowanie sylwetki, zajęcia ujędrniająco-wzmacniające