

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
				MAMA I JA (zbieramy grupę)		
17.00	TBC z taśmami typu TRX Darek	AKTYWNA + 40 -tka (40-65 r.ż) Monika	TBC z taśmami typu TRX Darek	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika	ZUMBA KIDS (4-7 lat)	09.00 TABATA/PŁASKI BRZUCH Ola
18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika	BUPS (BRZUCH-UDA-POŚLADKI) Monika	ANTYCELLULIT Monika	KILLER BUPS Ola		
19.00	KILLER BUPS Ola	ZUMBA Asia	PŁASKI BRZUCH&shape Magda	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika	TBC Ola	
20.00	PILATES&stretching z taśmami typu TRX Magda	TRENING OBWODOWY CROSS Darek	INTERWAŁ Ola	TRENING OBWODOWY CROSS Darek	ZUMBA Asia	
21.00	BOUNCE FIT (boots) Sylwia			BOUNCE FIT (boots) Sylwia		

**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