

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

**zielony** – zajęcia taneczne

**różowy** – intensywne, wyszczuplenie-spalanie, modelowanie sylwetki

**czerwony** – zajęcia bardzo intensywne, spalanie, modelowanie sylwetki

**niebieski** – prozdrowotne, rozciągająco-wzmacniające

**żółty** – modelowanie sylwetki, zajęcia ujędrniająco-wzmacniające

**szary** – zajęcia wzmacniające, siłowe, modelowanie sylwetki