

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	NIEDZIELA
		10.00 ZABAWIANKI 0-3 r.ż.(35') Joanna	10.00 AKTYWNY SENIOR (zapisy)			
			11.00 3R dla kobiet w ciąży i mam z dziećmi -Agnieszka	12.00 AKTYWNY SENIOR (zapisy)		
16.00		AKROBATYKA dzieci 6-9 r.ż. Róża (trwają zapisy)				
17.00	AKROBATYKA dzieci Oleg	AKTYWNA + 40 -tka (35-65 r.ż) Monika	AKROBATYKA dzieci Oleg	SHAPE&STRETCH Monika	GIMNASTYKA MAMY I SMYKA 0-4 r.ż. (45') Agnieszka	11.00 3R Agnieszka
18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Marysia	BUPS (brzuch-uda-pośladki) Monika	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika	ZDROWY KRĘGOSŁUP Marysia	ZUMBA Asia	12.00 ZUMBA Asia
19.00	TBC Monika	ZUMBA Asia	PŁASKI BRZUCH&SHAPE Magda	BUPS Monika	SEXI POLE DANCE Alicja	
20.00	SEXI POLE DANCE Alicja	SEXI POLE DANCE Alicja	STRETCHING Agnieszka	TRENING OBWODOWY CROSS Darek	3R POWRÓT DO FORMY Agnieszka	
21.00	SEXI POLE DANCE Alicja (trwają zapisy) 21.00 KALISTENIKA Fabian mężczyźni i kobiety (sala- siłownia)	TABATA Darek	SEXI POLE DANCE Alicja	ZUMBA Asia		

zielony – zajęcia taneczne, spalanie

różowy – intensywne, wyszczuplenie-spalanie, modelowanie sylwetki

szary – zajęcia wzmacniające, siłowe, modelowanie sylwetki

błękitny – zajęcia dla seniorów, prowadzone z fizjoterapeutą, na etapie tworzenia grup

niebieski – prozdrowotne, rozciągająco-wzmacniające

żółty – modelowanie sylwetki, zajęcia ujędrniająco-wzmacniające

czerwony – zajęcia dla dzieci