

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
17.00	SHAPE&STRETCH Monika	AKTYWNA + 40 -tka (35-65 r.ż) Monika (trwają zapisy)		SHAPE&STRETCH Monika	Pole Kids (od 6.r.ż.) Alicja DARMOWY ZAJĘCIA POKAZOWE 13.09. godz.17.00	11.20 PILATES Ania (trwają zapisy)	11.00 ZUMBA Asia
18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Marysia	BUPS (brzuch-uda-pośladki) Monika	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika	ZDROWY KRĘGOSŁUP Marysia	ZUMBA STRONG LUB SENIOR (trwają zapisy)	12.30 ANTYCELLULIT Ania (trwają zapisy)	12.00 FIT YOGA (dawne 3R) Agnieszka
19.00	TBC Monika	ZUMBA Asia	CALLANETICS Magda	BUPS Monika	ZUMBA Asia		
20.00	POLE DANCE Alicja <i>poziom „0”</i>	FIT YOGA (dawne 3R) Agnieszka	TBC Darek	POLE DANCE Alicja <i>poziom „1”</i>	FIT YOGA (dawne 3R) Agnieszka		
21.00	POLE DANCE Alicja <i>poziom „1”</i>	KALISTENIKA Fabian	POLE DANCE <i>poziom „0”</i> (trwają zapisy)	POLE DANCE Alicja <i>poziom „0”</i>			

zielony – zajęcia taneczne, spalanie

różowy - intensywne, wyszczuplenie-spalanie, modelowanie sylwetki

szary – zajęcia wzmacniające, siłowe, modelowanie sylwetki

błękitny, niebieski - prozdrowotne, rozciągająco-wzmacniające

żółty – modelowanie sylwetki, zajęcia ujędrniająco-wzmacniające

czerwony - zajęcia dla dzieci