

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	<b>STREFA FITNESS</b>						
<b>10.00</b>						10.00 POLE DANCE poziom „0” 11.00 POLE BODY SHAPE „0 i 1” 12.00 POLE DANCE poziom „0” Dagmara	
<b>16.00</b>	<b>16.00</b> POLE KIDS -akrobatyka na drążku pionowym (dziewczynki od 6 r.ż) Alicja		<b>16.00</b> CAPOEIRA dla dzieci i młodzieży  Muzenza z Brazylii		<b>16.00</b> GIMNASTYKA SPORTOWA Norbert (POZIOM „0”)	<b>14.00</b> Taniec towarzyski dla dzieci (7-13 lat) <b>15.00</b> Taniec towarzyski	<b>11.00</b> ZUMBA Asia
<b>17.00</b>	SHAPE&STRETCH  Monika	FIT BALL Monika (dla osób początkujących)	TANIEC W ANIMACJI (przedszkolaki) Agata	SHAPE&STRETCH  Monika	GIMNASTYKA SPORTOWA (POZIOM „1”) Norbert	<b>16.45-18.15</b> Latino Solo dla Pań	<b>12.00</b> GIMNASTYKA SPORTOWA (poziom 0 i 1)
<b>18.00</b>	ZDROWY KRĘGOSŁUP  Marysia	ZUMBA Asia	ZDROWY KRĘGOSŁUP  Monika	ZDROWY KRĘGOSŁUP  Marysia	ZGRABNE UDA I POŚLADKI Monika	<b>18.30-21.30</b> Taniec towarzyski w parach-grupy	<b>13.00</b> KALISTENIKA/STREET WORKOUT (dzieci od 7r. ż.) ZAPISY!
<b>19.00</b>	TBC Monika	ZUMBA Asia	BUPS Monika	POLE DANCE Alicja <i>poziom „0”</i>	STRONG Asia	<b>SALA FUNKCJONALNA</b> grafik poniżej	
<b>20.00</b>	CALLANETICS Magda	POLE DANCE Alicja <i>poziom „0”</i>	CALLANETICS Magda	POLE DANCE  <i>poziom „1”</i>	FIT YOGA (dawne 3R)  Agnieszka		
<b>21.00</b>	FIT YOGA (dawne 3R)  Agnieszka	POLE DANCE <i>poziom „1”</i>	FIT YOGA (dawne 3R)  Agnieszka	POLE DANCE  EXOTIC  <i>poziom „0 i 1”</i>	Trening z taśmami typu TRX Ada		

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	<b>STREFA FUNKCJONALNA</b>						
							<b>10.00</b> TRENING OBWODOWY Ada
<b>18.00</b>		TRENING OBWODOWY Ada		TRENING OBWODOWY Ada			
<b>19.00</b>							
<b>20.00</b>	STREET WORKOUT Fabian		TRENING OBWODOWY z elementami STREET WORKOUT Fabian				

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	<b>STREFA DLA DZIECI-BAWIALNIA</b>						
<b>11.00</b>		SMYKO-MULTISENSORYKA (6mc-3r ż.) Agnieszka					
<b>17.00</b>				SMYKO-MULTISENSORYKA (6mc-3r ż.) Agnieszka			
<b>18.00</b>							

SIŁOWNIA CZYNNA OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH PRACY KLUBU, OD GODZ. 15.00  
W WEEKENDY ODBYWAJĄ SIĘ KURSY TAŃCA, ZAJĘCIA WG GRAFIKU ORAZ URODZINY I TEATRZYKI DLA DZIECI

Opisy zajęć na stronie [www.akademiazdrowiandm.pl/OFERTA](http://www.akademiazdrowiandm.pl/OFERTA)

kom.514-168-508, ul. Mazowiecka 11

LEGENDA:

**niebieski** - prozdrowotne, rozciągająco-wzmacniające, profilaktyka kręgosłupa, poprawa koordynacji ruchowej i równowagi, usuwają napięcia mięśniowe, poprawiają wydolność układu krążenia

**różowy** zajęcia spalające, poprawiające kondycję i rzeźbiące całe ciało

**zielony** – zajęcia taneczne

**żółty** – modelowanie sylwetki

**czerwony** – zajęcia dla dzieci

biały – pole dance, zajęcia na drążku pionowym

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