


	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	STREFA FITNESS						
10.00					15.00 POLE KIDS -akrobatyka na drążku pionowym -zbieramy grupę! Alicja	09.00 EXOTIC POLE Alicja 10.00 POLE DANCE poziom „0” 11.00 POLE BODY SHAPE „0 i 1” 12.00 POLE DANCE poziom „0” Dagmara (3h)	09.00 i 10.00 POLE DANCE -Dagmara (zajęcia w grupach 5 os. poza karnetem) -zapisy
16.00	16.00 POLE KIDS -akrobatyka na drążku pionowym (dziewczynki od 6 r.ż) Alicja		16.00 CAPOEIRA dla dzieci i młodzieży Muzenza z Brazylii		16.00 GIMNASTYKA SPORTOWA Norbert (POZIOM „0”)	14.00 Taniec towarzyski dla dzieci (7-13 lat) 15.00 Taniec towarzyski	11.00 KALISTENIKA/STREET WORKOUT (dzieci od 7r. ż.)
17.00	SHAPE&STRETCH Monika	FIT BALL Monika (dla osób początkujących)	TANIEC W ANIMACJI (przedszkolaki) Agata	SHAPE&STRETCH Monika	GIMNASTYKA SPORTOWA (POZIOM „1”) Norbert	16.45-18.15 Latino Solo dla Pań	12.00 GIMNASTYKA SPORTOWA (poziom 0 i 1)
18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Marysia	ZUMBA Asia sala2.Obwodowy Ada	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika	ZDROWY KRĘGOSŁUP Marysia sala2.Obwodowy Ada	ZGRABNE UDA I POŚLADKI Monika	18.30-21.30 Taniec towarzyski w parach-grupy	17.00 ZUMBA Asia
19.00	TBC Monika	ZUMBA Asia	BUPS Monika	POLE DANCE Alicja <i>poziom „0”</i>	ZUMBA lub ZUMBA STEP Asia		18.00 FIT YOGA (dawne 3R) Agnieszka
20.00	CALLANETICS Magda sala 2.Obwodowy Rafał	POLE DANCE Alicja <i>poziom „1”</i>	CALLANETICS Magda sala 2.Obwodowy Rafał	POLE DANCE EXOTIC <i>poziom „0 i 1”</i> Alicja	FIT YOGA (dawne 3R) Agnieszka		
21.00	FIT YOGA (dawne 3R) Agnieszka	POLE DANCE <i>poziom „0”</i> Alicja	FIT YOGA (dawne 3R) Agnieszka	POLE DANCE <i>poziom „1”</i> Alicja	Trening z taśmami typu TRX Rafał nowość!!!	 PATRZ SALA 2 I 3	19.00 Trening typu TRX Rafał nowość!!

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	STREFA FUNKCJONALNA						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
18.00		TRENING OBWODOWY Ada		TRENING OBWODOWY Ada			10.00 TRENING OBWODOWY Ada
19.00							
20.00	TRENING OBWODOWY Rafał		TRENING OBWODOWY Rafał				

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

KLUB CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 15.00-22.00

W WEEKENDY ODBYWAJĄ SIĘ KURSY TAŃCA, ZAJĘCIA WG GRAFIKU ORAZ URODZINY I TEATRZYKI DLA DZIECI

TRENINGI PERSONALNE USTALANE INDYWIDUALNIE

Opisy zajęć na stronie www.akademiadzrowiandm.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

czzerwony – zajęcia dla dzieci

biały – pole dance, zajęcia na drążku pionowym

szary – zajęcia wzmacniające, siłowe, modelowanie sylwetki