

GRAFIK ZAJEĆ BŁĘKITNA LAGUNA

OTWARTE:
Pon/Wt/Czw: 8:30-12:30 i 16:00-20:30
Śr/Pt: 8:30-12:30 i 16:00-19:30
Sobota: 8:30-13:00
Niedziela: 9:00-12:00

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:00			ZDROWY KRĘGOSŁUP SENIOR* Weronika		ZDROWY KRĘGOSŁUP* Ewa	8:30 ZDROWY KRĘGOSŁUP* Ela	9:00 ZDROWY KRĘGOSŁUP* Martyna/Natalia
10:00	SENIOR FIT* Jola	PILATES SENIOR* Natalia	SENIOR FIT* Weronika		SENIOR FIT* Ewa	9:30 BODY SHAPE*** Ela	10:00 ATC** Martyna/Natalia
Przerwa	OD 12:30 DO 16:00					10:30 HIGH HEELS Ira NEW	
16:45	ZDROWY KRĘGOSŁUP* Małgosia	PILATES FOR HELTH* Natalia	PŁASKI BRZUCH SMUKŁE RAMIONA* Małgosia	ZDROWY KRĘGOSŁUP FITBALL* Berenika	 ZUMBA Ewa		
17:45	BODY WORKOUT*** Małgosia	ZDROWY KRĘGOSŁUP* Natalia	 ZUMBA Ewa	TABATA PŁASKI BRZUCH*** Berenika	Pilates* Berenika		
18:45	ATC** Małgosia	BODY WORKOUT*** Natalia	ATC** Kasia.	ABDO STRETCH** Berenika	ATC** Berenika		
19:45	 Asia	HIGH HEELS Nina NEW		 Asia			
*Niska intensywność		**Średnia intensywność		***Wysoka intensywność			
CZYNNE DO	20:30	20:30	19:30	20:30	19:30	13:00	12:00