


WAKACYJNY GRAFIK ZAJĘĆ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
8.00	CZYNNE OD 8:30					
9.00	ATC** Kasia	BODY WORKOUT*** Kasia	ZDROWY KRĘGOSŁUP SENIOR* Weronika	BODY WORKOUT*** Kasia	ZDROWY KRĘGOSŁUP* Kasia	8.30 ZDROWY KRĘGOSŁUP* Monika
10.00	SENIORFIT* Kasia	SENIORFIT* Gosia	SENIORFIT* Weronika	SENIORFIT* Paulina	SENIORFIT* Kasia	9.30 BODY SHAPE*** Monika
11.00	AKTYWNA CIAŻA Kasia	PILATES SENIOR* Gosia	JOGA* Krysia	AKTYWNA CIAŻA* Paulina	JOGA* Krysia	10.30 FAT BURNING Monika
12.00		12.15 MAMA I DZIECKO Gosia			12.15 MAMA I DZIECKO* Krysia	11.30 SLAVICA DANCE Monika
13.45						CZYNNE DO 13:00
14.45						
15.45	TBC Gosia		REHA FIT* Gosia	ZDROWY KRĘGOSŁUP* Natalia	REHA FIT* Gosia	
16.45	ZDROWY KRĘGOSŁUP* Gosia	PILATES FOR HEALTH* Gosia	PŁASKI BRZUCH SMUKŁE RAMIONA** Team	FITBALL* Natalia	 Emilia	NIEDZIELA
17.45	PILATES* Gosia	ZDROWY KRĘGOSŁUP* Gosia	BODY SHAPE*** Team	ATC** Team	TABATA STRETCH*** Agata	8:30 ATC** Team
19.00	ATC** Julia	BODY WORKOUT*** Gosia	ATC** Martyna	ABDO STRETCH** Team	ATC** Agata	9:30 ZDROWY KRĘGOSŁUP* Team
20.00	BODY SHAPE*** Julia	ABP** Gosia	ZDROWY KRĘGOSŁUP* Team	 Kamila	PILATES* Agata	CZYNNE DO 12:00
21.00	 Asia	CZYNNE DO 21:00	CZYNNE DO 21:00	ABP** Klaudia	CZYNNE DO 21:00	

ZAJĘCIA ZAWIESZONE DO WRZEŚNIA

*NISKA INTENSYWNOŚĆ
**ŚREDNIA INTENSYWNOŚĆ
***WYSOKA INTENSYWNOŚĆ

OBOWIĄZKOWE ZAPISY NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
18.15	ROWERY Kuba		ROWERY Kuba	ROWERY Basia		
19.15	ROWERY Kuba		ROWERY Kuba			

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
17.15	17.45-18.30 FAT CIRCLE Julia					
18.15				18.15-19.00 FAT CIRCLE Julia		
19.15			18.45-19.15 TABATA Team			
20.15			19.15-19.45 ATAK BRZUCH Team			

 **ZAJĘCIA ZAWIESZONE DO WRZEŚNIA**

OBOWIĄZKOWE ZAPISY NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA