



TYGODNIOWY

ROZKŁAD ZAJĘĆ

Obowiązuje od: 01.09.2022

KONTAKT: 605473335

Poniedziałek	WTOREK	ŚRODA	Czwartek	PIĄTEK
<p>9:00 - 9:50 Monika DS. TRENING OGÓLNOROWOJOWY</p> <p>10:00 - 10:50 Monika DS. ZDROWY KRĘGOSŁUP</p> <p>16:00 - 16:50 Ewelina DS. MEGA SPALANIE</p> <p>17:00 - 17:50 Ewelina DS. Ewelina TBC PŁASKI BRZUCH</p> <p>18:00 - 18:50 Ewelina DS. ZUMBA</p> <p>18:00 - 18:50 Piotr POWER BIKE</p> <p>19:00 - 19:50 Łukasz DS. ZUMBA</p>	<p>9:00 - 9:50 Wiola DS. MINI BANDS WORKOUT</p> <p>10:00 - 10:50 Wiola DS. FIT BALL</p> <p>17:00 - 17:50 Wioleta DS. MULTIWORKOUT ZE SZTANGĄ</p> <p>17:00 - 17:50 Ania Ż MS TRENING INTERWAŁOWY</p> <p>18:00 - 18:50 Ania Ż DS. PILATES</p> <p>19:00 - 20:30 Julia DS. YOGA</p> <p>19:00 - 19:50 Ania Ż MS TURBO SPALANIE</p>	<p>9:00 - 9:50 Dominika DS. BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</p> <p>10:00 - 10:50 Dominika DS. ZDROWY KRĘGOSŁUP PILATES</p> <p>16:30 - 17:20 Ewelina DS. TABATA/PŁASKI BRZUCH</p> <p>17:30 - 18:20 Ewelina DS. SALSATION</p> <p>18:30 - 19:20 Ewelina DS. ZUMBA</p> <p>18:30 - 19:20 Szymon MS TRENING FUNKCJONALNY</p> <p>19:30 - 20:20 Szymon DS. STRONG</p>	<p>9:00 - 9:50 Wiola DS. SHAPE WZOCNIENIE</p> <p>10:00 - 10:50 WIOLA DS. CELLULIT KILLER / WZMOCNIENIE</p> <p>17:00 - 17:50 Wiola DS. PŁASKI BRZUCH / SEXY PUPA</p> <p>18:00 - 18:50 Ania MS TRENING CROSS</p> <p>18:00 - 19:00 Dominika DS. ZAJĘCIA NA SZPIPKACH</p> <p>19:00 - 19:50 Piotr EASY BIKE</p>	<p>9:00 - 9:50 Ewelina DS. SEXY PUPA MOCNY BRZUCH</p> <p>10:00 - 10:50 Ewelina DS. ROZCIĄGANIE / ROLOWANIE</p> <p>17:00 - 17:50 Julia DS. JOGA</p> <p>18:00 - 18:50 JULIA DS. YOGA</p> <p>18:00 - 18:50 Szymon MS TRENING FUNKCJONALNY</p> <p>19:15 - 20:05 Szymon DS. STRONG</p>
STOPIEŃ TRUDNOŚCI	NISKI	ŚREDNI	WYSOKI	SALA ROWEROWA
	DS - duża sala MS - mała sala			