

PONIEDZIAŁEK

☀️ 9.00-10.00
DANCE FITNESS
Joanna Janus

SALA DANCE

☀️ 10.00-11.00
ZDROWY KRĘGOSŁUP
Grzegorz Wrona

SALA COMBAT

18.00-19.00
TRENING OBWODOWY
Urszula Niedzińska

SALA COMBAT

18.00-19.00
PILATES & ROZCIĄGANIE
Ola Chowaniec

SALA DANCE

19.00-20.00
TRAMPOLINY
Justyna Smoleń

SALA COMBAT

19.00-20.00
BRZUCH, POŚLADKI, UDA
Urszula Niedzińska

SALA DANCE

20.00-21.00
STEP JĘDRNE CIAŁO
Dominika Janik

SALA COMBAT

WTOREK

18.00-19.00
HIIT + WZMACNIANIE
Ola Chowaniec

SALA COMBAT

18.00-19.00
ZDROWY KRĘGOSŁUP
Grzegorz Wrona

SALA DANCE

19.00-20.00
DANCE FITNESS + BPU
Joanna Janus

SALA COMBAT

20.00-21.00
SZTANGI
Dominika Janik

SALA COMBAT

ŚRODA

☀️ 10.00-11.00
ROZCIĄGANIE
Ola Chowaniec

SALA COMBAT

17.30-18.30
KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI
Agnieszka Florek

SALA COMBAT

18.30-19.30
STEP HIIT
Urszula Niedzińska

SALA COMBAT

19.30-20.30
TRAMPOLINY
Justyna Smoleń

SALA COMBAT

20.30-21.30
ZUMBA
Ewa Janisz

SALA COMBAT

☀️ 8.30-9.30
BRZUCH POŚLADKI, UDA
Justyna Smoleń

SALA DANCE

18.30-19.30
BRZUCH & POŚLADKI
Justyna Smoleń

SALA DANCE

19.30-20.30
TABATA
Ula Niedzińska

SALA DANCE

CZWARTEK

18.00-19.00
TURBO SPALANIE
Ula Niedzińska

SALA COMBAT

19.00-20.00
PIŁKI
Dominika Janik

SALA COMBAT

19.00-20.00
ROZCIĄGANIE
Ola Chowaniec

SALA DANCE

PIĄTEK

☀️ 10.00-11.00
TRENING ZDROWOTNY
Grzegorz Wrona

SALA COMBAT

☀️ 11.15-12.15
DANCE FITNESS
Joanna Janus

SALA COMBAT

17.30-18.30
TRAMPOLINY
Justyna Smoleń

SALA COMBAT

18.30-19.30
PŁASKI BRZUCH
Dominika Janik

SALA COMBAT