

PONIEDZIAŁEK

 9.00-10.00
DANCE FITNESS
Joanna Janus
SALA COMBAT

 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
FULL BODY WORKOUT
Dominika Janik
SALA COMBAT

WTOREK

18.00-19.00
ZDROWY KRĘGOSŁUP
Grzegorz Wrona
SALA COMBAT

19.00-20.00
DANCE FITNESS + BPU
Joanna Janus
SALA COMBAT

20.00-21.00
SZTANGI
Dominika Janik
SALA COMBAT

ŚRODA

 8.30-9.30
BRZUCH POŚLADKI, UDA
Justyna Smoleń
SALA COMBAT

 10.00-11.00
ROZCIĄGANIE
Ola Chowaniec
SALA COMBAT

17.30-18.30
KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI
Agnieszka Florek
SALA COMBAT

18.30-19.30
BRZUCH & POŚLADKI
Justyna Smoleń
SALA COMBAT

19.30-20.30
TRAMPOLINY
Justyna Smoleń
SALA COMBAT

20.30-21.30
ZUMBA
Ewa Janisz
SALA COMBAT

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

 9.00-10.00
PORANNA GIMNASTYKA
Ola Chowaniec
SALA COMBAT

 10.00-11.00
TRENING ZDROWOTNY
Grzegorz Wrona
SALA COMBAT

18.00-19.00
TRAMPOLINY
Justyna Smoleń
SALA COMBAT

19.00-20.00
PŁASKI BRZUCH
Dominika Janik
SALA COMBAT



fitness
for
life



Grafik Zajeć
CH EUROPA II