

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

☀️ 8.00-9.00

**TOTAL BODY
CONDITION**

EWELINA TOKARCZYK

SALA FITNESS

☀️ 8.00-9.00

**BRZUCH
POŚLADKI
UDA**

JUSTYNA SMOLEŃ

SALA FITNESS

17.00-18.00

**KSZTAŁTOWANIE
SYLWETKI**

AGNIESZKA FLOREK

SALA FITNESS

18.00-19.00

**BRZUCH
POŚLADKI
UDA**

EWELINA TOKARCZYK

SALA FITNESS

19.00-20.00

**TRENING
INTERWAŁOWY**

EWELINA TOKARCZYK

SALA FITNESS

18.30-19.30

MOBILITY

URSZULA NIEDZIŃSKA

SALA FITNESS

19.30-20.30

**PŁASKI
BRZUCH**

URSZULA NIEDZIŃSKA

SALA FITNESS

18.00-19.00

**PILATES
& ROZCIĄGANIE**

OLA CHOWANIEC

SALA FITNESS

19.00-20.00

TABATA

URSZULA NIEDZIŃSKA

SALA FITNESS

18.00-19.00

**ZDROWY
KRĘGOSŁUP**

GRZEGORZ WRONA

SALA FITNESS

19.00-20.00

PŁASKI BRZUCH

EWELINA TOKARCZYK

SALA FITNESS

18.00-19.00

PILATES

OLA CHOWANIEC

SALA FITNESS



fitness
for
life



ZAJĘCIA STARTUJĄ od 12.11.2024

Grafik Zajeć
LWOWSKA 101