

PONIEDZIAŁEK

9.00 
**DANCE
 FITNESS**
 JOANNA JANUS
 SALA COMBAT

10.00 
**ZDROWY
 KRĘGOSŁUP**
 GRZEGORZ WRONA
 SALA COMBAT

18.00
**TRENING
 OBWODOWY**
 URSZULA NIEDZIŃSKA
 SALA COMBAT

18.00
**PILATES &
 ROZCIĄGANIE**
 OLA CHOWANIEC
 SALA DANCE

19.00
TRAMPOLINY
 JUSTYNA SMOLEŃ
 SALA COMBAT

19.00
**BRZUCH
 POŚLADKI UDA**
 URSZULA NIEDZIŃSKA
 SALA DANCE

20.00
**FULL BODY
 WORKOUT**
 DOMINIKA JANIK
 SALA COMBAT

WTOREK

18.00
**ZDROWY
 KRĘGOSŁUP**
 GRZEGORZ WRONA
 SALA COMBAT

19.00
**DANCE FITNESS
 + BPU**
 JOANNA JANUS
 SALA COMBAT

20.00
SZTANGI
 DOMINIKA JANIK
 SALA COMBAT

ŚRODA

8.30 
**BRZUCH
 POŚLADKI UDA**
 JUSTYNA SMOLEŃ
 SALA COMBAT

10.00 
ROZCIĄGANIE
 OLA CHOWANIEC
 SALA COMBAT

17.30
**KSZTAŁTOWANIE
 SYLWETKI**
 AGNIESZKA FLOREK
 SALA COMBAT

18.30
**BRZUCH &
 POŚLADKI**
 JUSTYNA SMOLEŃ
 SALA COMBAT

19.30
TRAMPOLINY
 JUSTYNA SMOLEŃ
 SALA COMBAT

20.30
ZUMBA
 EWA JANISZ
 SALA COMBAT

CZWARTEK

18.00
**TURBO
 SPALANIE**
 URSZULA NIEDZIŃSKA
 SALA COMBAT

19.00
PIŁKI
 DOMINIKA JANIK
 SALA COMBAT

19.00
ROZCIĄGANIE
 OLA CHOWANIEC
 SALA DANCE

PIĄTEK

9.00 
**PORANNA
 GIMNASTYKA**
 OLA CHOWANIEC
 SALA COMBAT

10.00 
**TRENING
 ZDROWOTNY**
 GRZEGORZ WRONA
 SALA COMBAT

18.00
TRAMPOLINY
 JUSTYNA SMOLEŃ
 SALA COMBAT

19.00
**PŁASKI
 BRZUCH**
 DOMINIKA JANIK
 SALA COMBAT

OD 01.01.2025



**Grafik
 Zajęć**

EUROPA II