

GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS

WRZESIEŃ 2024

fitness
OLIMPIA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA					
8:15	INDOOR WALKING PŁASKI BRZUCH Agnieszka	INDOOR WALKING BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Agnieszka	INDOOR WALKING PŁASKI BRZUCH Agnieszka	INDOOR WALKING BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Agnieszka	INDOOR WALKING PŁASKI BRZUCH Martyna	8:00 PILATES Justyna 08:00 INDOOR WALKING FIT SYLWETKA Martyna					
17:00	TRENING OBWODOWY Ola	INDOOR WALKING START Gosia	ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia	ZUMBA Karolina	PUMP Agnieszka	GT TRENING Agnieszka	INDOOR WALKING SPALANIE Asia 09:00 POWER PILATES Justyna 09:00 INDOOR WALKING FIT SYLWETKA Martyna				
18:00	ZUMBA Karolina	INDOOR WALKING SPALANIE Gosia	FIT BALL Agata	INDOOR WALKING SPALANIE Jessica	TRENING METABOLICZNY Agnieszka	INDOOR WALKING SPALANIE Jessica	ZDROWY KRĘGOSŁUP Katarzyna	INDOOR WALKING BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Kasia	YOGA Marzena P.	INDOOR WALKING PLUS SIZE Agnieszka	10.00 ZUMBA Karolina
19:00	POWER PILATES Justyna	INDOOR WALKING PŁASKI BRZUCH Gosia	POWER PILATES Małgorzata Cz.	INDOOR WALKING BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Agnieszka	PILATES + MIĘŚNIE DNA MIEDNICY Justyna	INDOOR WALKING PŁASKI BRZUCH Jessica	POWER PILATES Katarzyna	INDOOR WALKING SPALANIE Kasia			
20:00	PILATES Justyna	PILATES +ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgorzata Cz.	INDOOR WALKING KETTLE Agnieszka	ZDROWY KRĘGOSŁUP Justyna	INDOOR WALKING PLUS SIZE Agnieszka	PILATES + ZDROWY KRĘGOSŁUP Katarzyna	INDOOR WALKING KETTLE Agnieszka				

TRENING OBWODOWY NA SIŁOWNI PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 19.00