



GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS

GODZINA	PONIEDZIAŁEK				GODZINA	WTOREK				GODZINA	ŚRODA				GODZINA	CZWARTEK				GODZINA	PIĄTEK				GODZINA	SOBOTA		GODZINA	NIEDZIELA		
	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 4		STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 4		STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 4		STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 4		STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3	STUDIO 4		STUDIO 1	STUDIO 2		STUDIO 1		
8 ⁰⁰																															
9 ⁰⁰	NIESPODZIANKA Karolina				PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Edyta				FORMA I ZDROWIE Gosia	TRENING OBWODOWY Janek			PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Karolina				TABATA Karolina				PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Mix										
10 ⁰⁰	AKTYWNA CIĄŻA Kinga				MAMA I BOBAS Kinga	PILATES Beata				AKTYWNA CIĄŻA Kinga				JOGA Beata				AKTYWNA CIĄŻA Kinga	PILATES Beata				PILATES STRETCHING Mix								
11 ⁰⁰																															
12 ⁰⁰																															
15 ⁰⁰																															
16 ⁰⁰	TABATA Robert				KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI - TBC Daniel				PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Karolina				PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Karolina				PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Daniel				PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Daniel										
17 ⁰⁰	PIKI PLASKI BRZUCH Gosia				TABATA Daniel				TRENING FUNKCJONALNY STEP Karolina				PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Edyta				KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI - TBC Łukasz	FITNESS DLA DZIECI Daniel													
18 ⁰⁰	ZUMBA Edzia	JOGA Kuba	PARTY MIX Mati		FIT PUPA Karolina	TRENING SIŁOWY Janek	SEJA Robert		FIT BRZUCH Karolina				INTERWAŁ MIX Edyta	FIT BRZUCH Karolina	PARTY MIX Mati					TABATA Robert	PIKI PLASKI BRZUCH Gosia										
19 ⁰⁰	TABATA Dorota	PILATES Karolina	SPALANIE Ania	CROSS TRENING Robert	PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Dorota	LATUNGA Karolina			ZUMBA Edzia	PILATES Beata	SPALANIE Ania	CROSS TRENING Robert	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI - TBC Dorota	LATUNGA Karolina						PILATES ZDROWY KRĘGOSŁUP Gosia	TRENING SIŁOWY Janek			CROSS TRENING OBWODOWY Robert							
20 ⁰⁰	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI - TBC Dorota				PILATES ZDROWY KRĘGOSŁUP Dorota					JOGA Beata				STRETCHING Dorota							JOGA Beata										
21 ⁰⁰	STRETCHING Dorota																														
22 ⁰⁰																															

Szczegółowy opis zajęć znajdziesz na stronie internetowej

www.fitnessstrzykorony.pl