

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
9:00	9:00 tempo 3 Wzmacnianie zaj. sportowe Marcela Kiełt	9:00 tempo 1 Zdrowy kręgosłup Aleksandra Kąkol	8:30 tempo 3 Cate Ciało Kamila Lipka	8:30 tempo 3 Wzmacnianie zaj. sportowe Marcela Kiełt	9:00 tempo 1 Pilates + dno miednicy Lidia Kaltenberg	8:00 tempo 1 Joga na start Emilia Figurniak Yoga Iyengara
10:00	10:00 tempo 2 Aktywna Mama Marcela Kiełt	10:00 tempo 2 Gimnastyka w ciąży Aleksandra Kąkol	9:30 tempo 1 Pilates + masaż powięzi Kamila Lipka	9:30 tempo 2 Gimnastyka + Pilates Marcela Kiełt	10:00 tempo 1 Gimnastyka w ciąży Lidia Kaltenberg	9:00 tempo 1 Joga terapeutyczna Emilia Figurniak Grupa zamknięta
11:00		11:00 tempo 2 Pilates po porodzie Aleksandra Kąkol	10:00 tempo 2 Pilates w ciąży Aleksandra Śnioch	11:00 tempo 2 Pilates w ciąży Aleksandra Kąkol		10:30 tempo 3 Cate Ciało zaj. sportowe Agnieszka Widtak
12:00				12:00 tempo 2 Gimnastyka po porodzie Aleksandra Kąkol		
17:00		17:00 tempo 1 Joga w ciąży Julia Weliczenko Yoga Vinyasa	17:00 tempo 1 Joga na start Julia Weliczenko Yoga Vinyasa	17:00 tempo 3 Trening funkcjonalny Kamila Lipka	17:00 tempo 3 Cate ciało start zaj. sportowe Marcela Kiełt	
18:00	17:30 tempo 1 Zdrowy kręgosłup + masaż powięzi Kristyna Karolczyková	18:00 tempo 1 Joga na start Julia Weliczenko Yoga Vinyasa	17:30 tempo 1 Zdrowy kręgosłup Kristyna Karolczyková	18:00 tempo 2 Cate Ciało start Zaj. sportowe Kamila Lipka	18:00 tempo 3 Wzmacniający trening med. Marcela Kiełt	
19:00	18:30 tempo 4 Tabata zaj. sportowe Kristyna Karolczyková	18:00 tempo 1 Zdrowe plecy + brzuch Marcela Kiełt	18:30 tempo 4 Obwodowy trening med. Kristyna Karolczyková	18:30 tempo 1 Pilates 2° Paulina Wojtátów	18:30 tempo 1 Joga regeneracyjna Emilia Figurniak Yoga Iyengara	
20:00	19:30 tempo 1 Pilates 1° Kamila Lipka	19:00 tempo 3 Płaski brzuch zaj. sportowe Marcela Kiełt	19:30 tempo 1 Pilates+MDM Kamila Lipka	19:00 tempo 2 Cate ciało start zaj. sportowe Marcela Kiełt	19:00 tempo 2 Salsation@ zaj. sportowe Wiktoria Balon	
21:00	20:30 tempo 2 Pozbądź się bólu i wyprostuj sylwetkę Kamila Lipka Grupa zamknięta	20:00 tempo 3 Wzmacnianie trening med. Marcela Kiełt	20:00 tempo 3 Wzmacnianie Marcela Kiełt	20:00 tempo 4 Zumba@ zaj. sportowe Marcela Kiełt		
		20:00 tempo 1 Joga Nidra relaksacja Katarzyna Smolucha	20:30 tempo 1 Zdrowy kręgosłup z elementami jogi Kamila Lipka	20:30 tempo 1 Joga 2° 1,5 godz. Emilia Figurniak Yoga Iyengara		

+ ŚRODA

17:15 tempo 2
Gimnastyka po porodzie
Aleksandra Kąkol
Grupa zamknięta

18:15 tempo 2
Aktywna w ciąży
Aleksandra Kąkol
Grupa zamknięta

LEGENDA:

Tempo / Intensywność zajęć

1 2 3 4 5 6
wolno szybko

Stopień zaawansowania

1° 2° 3°
początkująca zaawansowana poziom expert

Wszystkie zajęcia prowadzone w grupach zamkniętych