

Harmonogram zajęć od 10.4.2024

www.laloba.pl/harmonogram

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B
		8:00 Joga Vinyasa Magdalena Jargut Od 31.01.2023				8:00 Joga Vinyasa Magdalena Jargut			
9:00 Zdrowy Kręgosłup Patrycja Baran		9:00 Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Kąkol		9:00 Zdrowy Kręgosłup + masaż powięzi Aleksandra Łabuda		9:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Magdalena Sornowska		9:00 Pilates + mięśnie dna miednicy Lidia Kaltenberg	
		10:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Aleksandra Kąkol		10:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Aleksandra Łabuda		10:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Magdalena Sornowska		10:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Lidia Kaltenberg	
11:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Magdalena Sornowska		11:00 Specjalistyczne zajęcia poporodowe Aleksandra Kąkol		11:00 Specjalistyczne zajęcia poporodowe Kristina Staporova OD 24.04.2024					
12:00 Specjalistyczne zajęcia poporodowe Magdalena Sornowska									
	17:00 Joga Iyengara Alicja Wawrzynek	17:00 Zdrowy Kręgosłup Kamila Kretowicz		17:00 Joga Iyengara Alicja Wawrzynek		17:00 PhysioCore Dominika Wróbel		17:00 Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda	
17:30 Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran		17:30 PhysioCore Dominika Lalik		17:30 Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran		17:30 Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda		17:30 Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda	
	18:00 Joga Kurs od podstaw OD 8.1.2024 Alicja Wawrzynek	18:00 Całe Ciało Kamila Kretowicz		18:00 Pilates 0° Warsztaty OD 15.1.2024 Dominika Lalik		18:00 Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran		18:00 Stretching + masaż powięzi Aleksandra Łabuda	
18:30 Fitness Początki Patrycja Baran		18:30 Pilates 0° Warsztaty OD 15.1.2024 Dominika Lalik		18:30 Fitness Początki Patrycja Baran		18:30 Całe Ciało Aleksandra Łabuda		18:30 Całe Ciało Aleksandra Łabuda	
	19:00 Physiocore Dominika Lalik	19:00 Fitness Początki Kamila Kretowicz		19:00 Joga Vinyasa Magdalena Jargut		19:00 Zdrowy Kręgosłup Aerial - Warsztaty OD 10.1.2024 Alicja Wawrzynek		19:00 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	
19:30 Pilates 1° Patrycja Baran		19:30 Joga Vinyasa Magdalena Jargut		19:30 Pilates 1° Patrycja Baran		19:30 Joga Vinyasa Magdalena Jargut		19:30 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	
	20:00 Aerial Stretching Warsztaty OD 15.1.2024 Dominika Lalik	20:00 Pilates 1° Kontynuacja kursu OD 15.1.2024 Dominika Lalik		20:00 Joga Kurs od podstaw OD 9.1.2024 Magdalena Jargut		20:00 PhysioCore Dominika Wróbel		20:00 Pilates 1° Patrycja Baran	
20:30 Fitness Początki Patrycja Baran		20:30 Joga Kurs od podstaw OD 9.1.2024 Magdalena Jargut				20:00 Pilates 1° Patrycja Baran		20:00 Joga Iyengara dla początkujących Alicja Wawrzynek	
						20:30 Joga Kurs od podstaw OD 9.1.2024 Magdalena Jargut			

LEGENDA

Tempo / Intensywność zajęć
 wolno szybko

Stopień zaawansowania
 1° początki 2° średniozaawansowana 3° wymagający

Kurs cykliczny, zajęcia zamknięte. Zapytaj o nowe edycje w recepcji.

Zajęcia Komfort - tylko z karnetem. Kameralna atmosfera, mniejsza ilość osób na sali.