

Harmonogram zajęć od 1.04.2025

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				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 Dominika Wróbel		9:00 Trening medyczny + MDM Lidia Kaltenberg	
		10:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Aleksandra Kąkol		10:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Aleksandra Łabuda		10:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Dominika Wróbel		10:00 Specjalistyczne zajęcia poporodowe Lidia Kaltenberg	
11:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Aleksandra Kąkol		11:00 Specjalistyczne zajęcia poporodowe Aleksandra Kąkol							
12:00 Specjalistyczne zajęcia poporodowe Aleksandra Kąkol									
	17:00 Joga Iyengara Alicja Wawrzynek	17:00 Zdrowy Kręgosłup Dominika Wróbel		17:00 Joga Iyengara Alicja Wawrzynek		17:00 Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda		17:00 Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda	
17:30 PhysioCore Dominika Lalik	18:00 Joga Iyengara Alicja Wawrzynek	18:00 PhysioCore Dominika Wróbel	17:30 PhysioCore 1° Dominika Lalik	17:30 Pilates+duża piłka dla kręgosłupa Patrycja Baran	18:00 Joga Iyengara Alicja Wawrzynek	17:30 Power Pilates Patrycja Baran	18:00 Trening wzmacn. Cate Ciało Aleksandra Łabuda	18:00 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	18:00 Stretching + masaż powięzi Aleksandra Łabuda
18:30 Trening funkcjonalny Patrycja Baran	19:00 Joga Iyengara Roman Grzeszykowski GRUPA MIESZANA	19:00 Trening funkcjonalny 1° Dominika Wróbel	18:30 TRX® mobilność+sita Dominika Lalik	18:30 Trening funkcjonalny Patrycja Baran	19:00 Aerial Joga Alicja Wawrzynek	18:30 Pilates klasyczny + mięśnie DM Patrycja Baran	19:00 Joga Iyengara Roman Grzeszykowski GRUPA MIESZANA	19:00 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	19:00 Joga Vinyasa Magdalena Jargut
19:30 Pilates klasyczny na macie Patrycja Baran	20:15 Joga Iyengara Roman Grzeszykowski GRUPA MIESZANA	20:00 Pilates dla kręgosłupa Dominika Lalik	19:30 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	19:30 Pilates Stretch Patrycja Baran		19:30 Pilates Reformer na macie Patrycja Baran	20:15 Joga Iyengara Roman Grzeszykowski GRUPA MIESZANA		
20:30 Pilates Reformer na macie Patrycja Baran			20:30 Joga Vinyasa LevelUp Magdalena Jargut	20:30 Pilates klasyczny na macie Patrycja Baran		20:30 Joga Vinyasa LevelUp Magdalena Jargut		20:00 Joga Iyengara dla Pań i Panów Alicja Wawrzynek	

LEGENDA

Tempo / Intensywność zajęć
• wolno •• ••• szybko

Stopień zaawansowania
1° początki 2° średniozaawansowana 3° wymagający

🎓 Kurs cykliczny
Zapytaj o nowe edycje w recepcji.

🔒 Grupskrypcja zajęcia zamknięte

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