

# Harmonogram zajęć od 22.07.2024

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
		<b>8:00</b> Joga Vinyasa Magdalena Jargut Od 31.01.2023				<b>8:00</b> Joga Vinyasa Magdalena Jargut			
<b>9:00</b> Zdrowy Kręgosłup Patrycja Baran		<b>9:00</b> Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Kąkol		<b>9:00</b> Zdrowy Kręgosłup + masaż powięzi Aleksandra Łabuda			<b>8:30</b> Pilates 1° Aleksandra Kąkol		<b>9:00</b> Trening medyczny + MDM Lidia Kaltenberg
		<b>10:00</b> Specjalistyczne zajęcia w ciąży Aleksandra Kąkol		<b>10:00</b> Specjalistyczne zajęcia w ciąży Aleksandra Łabuda		<b>10:00</b> Specjalistyczne zajęcia w ciąży Magdalena Sornowska		<b>9:30</b> Specjalistyczne zajęcia w ciąży Aleksandra Kąkol	<b>10:00</b> Specjalistyczne zajęcia poporodowe Lidia Kaltenberg
<b>11:00</b> Specjalistyczne zajęcia w ciąży Magdalena Sornowska		<b>11:00</b> Specjalistyczne zajęcia poporodowe Aleksandra Kąkol		<b>11:00</b> Specjalistyczne zajęcia poporodowe Kristina Staporova					
<b>12:00</b> Specjalistyczne zajęcia poporodowe Magdalena Sornowska									
	<b>17:00</b> Joga Iyengara Alicja Wawrzynek			<b>17:00</b> Joga Iyengara Alicja Wawrzynek		<b>17:30</b> Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda			
<b>17:30</b> Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran		<b>17:30</b> PhysioCore Dominika Lalik		<b>17:30</b> Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran		<b>18:00</b> Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda			
<b>18:30</b> Fitness Początki Patrycja Baran	<b>18:00</b> Joga Kurs od podstaw Alicja Wawrzynek	<b>18:00</b> Zdrowy Kręgosłup Kamila Kretowicz		<b>18:00</b> Joga Kurs od podstaw Alicja Wawrzynek		<b>18:00</b> Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran		<b>18:00</b> Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran	<b>18:00</b> Stretching + masaż powięzi Aleksandra Łabuda
	<b>19:00</b> Physiocore Dominika Lalik	<b>18:30</b> Pilates 1# Kurs Dominika Lalik		<b>18:30</b> Fitness Początki Patrycja Baran		<b>18:30</b> Całe Ciało Aleksandra Łabuda		<b>18:30</b> Całe Ciało Aleksandra Łabuda	
<b>19:30</b> Pilates 1° Patrycja Baran		<b>19:00</b> Fitness Początki Kamila Kretowicz		<b>19:00</b> Zdrowy Kręgosłup Aerial - Warsztaty Alicja Wawrzynek		<b>19:00</b> Fitness Początki Patrycja Baran		<b>19:00</b> Joga Vinyasa Magdalena Jargut	
	<b>20:00</b> Aerial Stretching Warsztaty Dominika Lalik	<b>19:30</b> Joga Vinyasa Magdalena Jargut		<b>19:30</b> Pilates 1° Patrycja Baran		<b>19:30</b> Joga Vinyasa Magdalena Jargut		<b>19:30</b> Joga Vinyasa Magdalena Jargut	
<b>20:30</b> Fitness Początki Patrycja Baran		<b>20:00</b> Pilates 2# Kurs Dominika Lalik		<b>20:00</b> PhysioCore Dominika Wróbel		<b>20:00</b> Pilates 1° Patrycja Baran		<b>20:00</b> Pilates 1° Patrycja Baran	
		<b>20:30</b> Joga Vinyasa LevelUp Magdalena Jargut				<b>20:30</b> Joga Vinyasa LevelUp 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.