

Harmonogram zajęć od 23.10.2024

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	8:30 Pilates 1° Aleksandra Kąkol	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 Magdalena Sornowska	9:30 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Aleksandra Kąkol	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					
12:00 Specjalistyczne zajęcia poporodowe Magdalena Sornowska									
	17:00 Joga Iyengara Alicja Wawrzynek	17:00 Zdrowy Kręgosłup Dominika Wróbel		17:00 Joga Iyengara Alicja Wawrzynek		17:00 Stretching z masażem powięzi Dominika Wróbel od 19.09.24	17:30 Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda	17:00 Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda Od 20.09	
17:30 Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran	18:00 Joga Kurs od podstaw Alicja Wawrzynek	18:00 PhysioCore Dominika Wróbel	17:30 PhysioCore - Kurs Dominika Lalik	17:30 Pilates SpineCorrector Patrycja Baran	18:00 Joga Kurs od podstaw Alicja Wawrzynek	18:00 Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran	18:30 Całe Ciało Aleksandra Łabuda	18:00 Stretching + masaż powięzi Aleksandra Łabuda	
18:30 Fitness Początki Patrycja Baran	19:00 Physiocore Dominika Lalik	19:00 Fitness Początki Dominika Wróbel	18:30 Aerial Stretching Kurs Dominika Lalik	18:30 Pilates klasyczny Patrycja Baran od 23.10.2024	19:00 Zdrowy Kręgosłup Aerial - Kurs Alicja Wawrzynek	19:00 Pilates klasyczny Patrycja Baran od 23.10.2024	19:30 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	19:00 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	
19:30 Pilates klasyczny Patrycja Baran	20:00 Kurs Aerial Stretching & Mobility Dominika Lalik	20:00 Pilates Kurs Dominika Lalik	19:30 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	19:30 Pilates klasyczny Patrycja Baran	20:00 PhysioCore Dominika Wróbel	20:00 Pilates klasyczny Patrycja Baran	20:00 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	20:00 Joga Vinyasa dla Pań i Panów Alicja Wawrzynek	
20:30 Pilates klasyczny Patrycja Baran			20:30 Joga Vinyasa LevelUp - Kurs Magdalena Jargut				20:30 Joga Vinyasa LevelUp - Kurs 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.