

Harmonogram zajęć od 1.11.2024

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 + masaże powięzi Aleksandra Łabuda		9:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Magdalena Sornowska		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		10:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Aleksandra Kąkol	10:00 Specjalistyczne zajęcia poporodowe Lidia Kaltenberg
11:00 Specjalistyczne zajęcia w ciąży Magdalena Sornowska		11:00 Specjalistyczne zajęcia poporodowe Aleksandra Kąkol							
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 PhysioCore Dominika Wróbel		17:00 Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda	
17:30 Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran		17:30 PhysioCore - Kurs Dominika Lalik		17:30 Pilates SpineCorrector Patrycja Baran		17:30 Zdrowy Kręgosłup Aleksandra Łabuda		18:00 Stretching + masaże powięzi Aleksandra Łabuda	
18:00 Trening siłowy z sztangami Dominika Lalik		18:00 PhysioCore Dominika Wróbel		18:00 Joga Iyengara Kurs od podstaw Elżbieta Gałka - od 8.1.2025		18:00 Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran		18:00 Stretching + masaże powięzi Aleksandra Łabuda	
18:30 Fitness Początki Patrycja Baran		18:30 Aerial Stretching Kurs Dominika Lalik		18:30 Pilates klasyczny Patrycja Baran		18:30 Całe Ciało Aleksandra Łabuda		19:00 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	
19:30 Pilates klasyczny Patrycja Baran		19:00 Physiocore Dominika Lalik		19:00 Funkcjonalny trening wzmacniający Dominika Wróbel od 20.11.24		19:00 Pilates klasyczny Patrycja Baran		19:30 Joga Vinyasa Magdalena Jargut	
20:00 Kurs Aerial Stretching & Mobility Dominika Lalik		19:30 Joga Vinyasa Magdalena Jargut		20:00 PhysioCore Dominika Wróbel		19:30 Joga Vinyasa Magdalena Jargut		20:00 Joga Iyengara dla Pań i Panów Alicja Wawrzynek	
20:30 Pilates klasyczny Patrycja Baran		20:00 Pilates Kurs Dominika Lalik		20:30 Joga Vinyasa LevelUp - Kurs Magdalena Jargut		20:00 Pilates klasyczny Patrycja Baran			
						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.