

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA	
SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B
8:30 **** Wzmacnianie Marcela Kiełt				8:30 ** Całe Ciało Marcela Kiełt							8:00 • Joga na Start Elżbieta Gałka Hatha Joga
9:30 • Gimnastyka dla Seniorek Marcela Kiełt		9:00 • Zdrowy Kregostup Aleksandra Kąkol		9:30 ** Gimnastyka + Pilates Marcela Kiełt				9:00 • Pilates + mięśnie dna miednicy Lidia Kaltenberg		9:00 • Zdrowy kregostup + wzmacnianie Sylwia Robak	
		10:00 ** Specjalistyczne zajęcia ruchowe w ciąży Aleksandra Kąkol						10:00 ** Specjalistyczne zajęcia ruchowe w ciąży Lidia Kaltenberg		10:00 *** Całe Ciało Sylwia Robak	
11:00 • Specjalistyczne zajęcia ruchowe w ciąży. Magdalena Sornowska		11:00 ** Specjalistyczne zajęcia poporodowe Aleksandra Kąkol				11:00 ** Specjalistyczne zajęcia ruchowe w ciąży Aleksandra Dobaj					
						12:00 ** Specjalistyczne zajęcia poporodowe Aleksandra Dobaj					
17:00 • Joga na start Alicja Wawrzynek				17:00 • Joga na Start Alicja Wawrzynek				17:00 *** Całe Ciało Marcela Kiełt			
	17:30 • Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran	17:30 **** Górne partie i brzuch Marcela Kiełt		17:30 • Trening medyczny dla początkujących Aleksandra Dobaj				18:00 **** Dolne partie i brzuch Marcela Kiełt		18:00 **** Sztangi Marcela Kiełt	
18:00 • Trening medyczny dla początkujących Aleksandra Dobaj	18:30 ** Fitness początki Patrycja Baran	18:00 ** BodyBalance Dorota Żabińska		18:30 ** Fitness początki Patrycja Baran		18:00 **** Całe Ciało Marcela Kiełt		18:30 ** BodyBalance Patrycja Baran			
19:00 **** Płaski Brzuch Marcela Kiełt	19:30 • Pilates 1° Patrycja Baran	18:30 **** Zumba® Marcela Kiełt		19:00 ** BPU Dorota Żabińska		19:00 **** Body Shape Marcela Kiełt		19:00 **** Zumba® Marcela Kiełt		19:00 • Joga Ogólna 2° Elżbieta Gałka Hatha Joga 1.5h	
20:00 **** Body Shape Marcela Kiełt	20:30 ** Bachata Kurs od podstaw Ilona Ułamek			19:00 ** Kurs Jogi * Elżbieta Gałka grupa zamknięta		19:30 • Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran		20:00 • Kurs Jogi * Elżbieta Gałka grupa zamknięta			
				20:30 • Pilates 1° Patrycja Baran		20:30 ** Bachata Kurs od podstaw Ilona Ułamek		20:30 • Pilates + mięśnie dna miednicy Patrycja Baran			

LEGENDA:

Tempo / Intensywność zajęć

• • • • • • • • • •
wolno szybko

Stopień zaawansowania

1° 2° 3°
początkująca zaawansowana poziom expert

Wszystkie zajęcia prowadzone w grupach zamkniętych

* Kurs cykliczny, zapytaj o nową edycję na Recepcji