

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8 <sup>00</sup>		7:30 Całe Ciało <b>WAKE UP</b> ② Kasia B <i>Zajęcia od października</i>		<b>Pilates</b> ① Dominika	7:30 Całe ciało <b>WAKE UP</b> ② Dominika	<b>8:30</b> <b>Pilates</b> ① Ola/Ewelina ②	
9 <sup>00</sup>	<b>Reha fit + masaż powięzi</b> ①/② Dominika	<b>Zdrowy kręgosłup</b> ①/② Kasia B.	<b>Aktywny stretching</b> ① Ania	<b>Joga</b> ① Iwona	<b>Reha fit + masaż powięzi</b> ①/② Dominika	<b>9:00 – 10:30</b> <b>Joga na Start</b> Emilia <i>Zajęcia od października</i>	
10 <sup>00</sup>	<b>Pilates dla kobiet w ciąży</b> ① Dominika	<b>Gimnastyka dla kobiet w ciąży</b> ① Ola		<b>Joga dla kobiet w ciąży</b> ① Iwona	<b>Gimnastyka dla kobiet w ciąży</b> ① Dominika	<b>9:30</b> <b>Całe ciało / TRX</b> ② Ola/Ewelina ②	
11 <sup>00</sup>	<b>Pilates poporodowy</b> ① Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Lidia	<b>Pilates poporodowy</b> ① Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Ola	<b>Pilates dla kobiet w ciąży</b> ① Ania	<b>Pilates poporodowy</b> ① Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Ola		<b>10:30</b> <b>Zdrowy kręgosłup</b> Ola/Ewelina ② <i>Zajęcia także dla panów</i> <i>Zajęcia od października</i>	
12 <sup>00</sup>		<b>Aktywna Mama</b> ② Zajęcia dla mam z dziećmi od 3 mc-a Ola	<b>Bezpłatne zajęcia dla senierek</b> Ania	<b>Aktywna Mama</b> ② Zajęcia dla mam z dziećmi od 3 mc-a Ola			
16 <sup>00</sup>		<b>15:30</b> <b>Całe ciało Start</b> ② <i>Zajęcia od października</i>	<b>Pilates</b> ① Dominika Z ②	<b>15:30</b> <b>Całe ciało Start</b> ② <i>Zajęcia od października</i>			
17 <sup>00</sup>	<b>Aktywny Stretching</b> ① Krysia ②	<b>Pilates + dno miednicy</b> ① Paulina ②	<b>InBalance</b> ①/② Dominika Z. ②				<b>Całe ciało Start</b> ② Łukasz/Kasia B ②
18 <sup>00</sup>	<b>Całe ciało Start</b> ② Krysia ②	<b>Pilates</b> ① Paulina ②	<b>Salsation</b> ② Sandra ②	<b>Aktywny stretching</b> ① Paulina ②	<b>Zdrowy kręgosłup</b> ①/② Ewelina ②		<b>Aktywny stretching</b> ① Łukasz/Kasia B ②
18 <sup>30</sup>	<b>Latino Solo</b> ② Sandra ②	<b>Całe ciało / TRX</b> ② Monika ②	<b>Pilates dla kobiet w ciąży</b> ① Lidia ②	<b>Latino Solo</b> ② Sandra ②			
19 <sup>00</sup>	<b>Zdrowy kręgosłup</b> ①/② Ewelina ②	<b>Kurs jogi dla początkujących</b> Żulieta ② *	<b>Całe ciało Start</b> ② Marcela ②	<b>Pilates</b> ① Paulina ②	<b>Całe ciało Start</b> ② Ewelina ②		
19 <sup>30</sup>	<b>Step początki</b> ② Marcela ②	<b>Całe Ciało Start</b> ② Monika ②	<b>Pilates + dno miednicy</b> ① Lidia ②	<b>Kurs jogi dla początkujących</b> Emilia ② *			
20 <sup>00</sup>	<b>Pilates</b> ① Ewelina ②	<b>Joga na Start 1,5 h</b> ① Żulieta ②	<b>Step Funkcjonalny</b> ② Marcela ②	<b>Całe ciało / TRX</b> ② Ola ②	<b>Pilates</b> ① Ewelina ②		
20 <sup>30</sup>	<b>Całe ciało / TRX</b> ② Marcela ②		<b>Zdrowy kręgosłup</b> ① Lidka ② <i>Zajęcia także dla panów</i>	<b>Joga 1,5 h</b> ① Emilia ② <i>Zajęcia od 4.października</i>			
21 <sup>00</sup>	<b>Aktywny stretching</b> ① Ewelina ② <i>Zajęcia także dla panów</i> <i>Zajęcia od października</i>			<b>Pilates + masaż powięzi</b> ① Ola ②			

**Legenda:** ① zajęcia bez względu na wiek i kondycję, ①/② dla średnio-zaawansowanych, ② dla zaawansowanych kondycyjnie

② - zajęcia na sali A ③ - zajęcia na sali B, \* - zapisy tylko na recepcji, kurs rozpoczyna się 15.10

Na zajęcia obowiązują zapisy. Rezerwację można odwołać na minimum 2 h wcześniej.

**NIEOBECNOŚĆ NA ZAJĘCIACH BEZ ODWOŁANEJ REZERWACJI SKUTKUJE PONIESIENIEM KOSZTU 20 ZŁ** (przez użytkowników kart systemów partnerskich i osób bez karnetu klubowego) lub odkreślenie **jednego** wejścia z karnetu klubowego.

Nie odwołanie rezerwacji skutkuje skasowaniem wszystkich rezerwacji na kolejne dni.

Rezerwacja: tel: 570 577 677 lub mail: [recepcja@laloba.pl](mailto:recepcja@laloba.pl) / panel klienta