

# GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	★ 11:00 - 11:50 AKTYWNY SENIOR Natalia ●		★ 11:00 - 11:50 AKTYWNY SENIOR Natalia ●	
	17:00 - 17:55 FIT DANCE Kamila ●		★ 17:00 - 17:55 POWRÓT DO FORMY Patrycja ●	
18:00 - 18:55 TBC Asia ●	★ 18:00 - 18:55 PILATES Kamila ●	18:00 - 18:55 TBC Asia ●	18:00 - 18:55 FIT DANCE Patrycja ●	18:00 - 18:55 CICHE SPALANIE I MODELOWANIE Natalia ●
19:00 - 19:55 JOGA I RELAKS Patryk ●	19:00 - 19:55 CROSS MIX Mikołaj ●	19:00 - 19:55 CICHE SPALANIE I MODELOWANIE Natalia ●	19:00 - 19:55 CROSS MIX Mikołaj ●	★ 19:00 - 19:55 ZDROWY KRĘGOSŁUP Natalia ●
	20:00 - 20:55 BACHATA Monika ●	★ 20:00 - 20:55 ZDROWY KRĘGOSŁUP Natalia ●	★ 20:30 - 21:30 PILATES / STRETCHING Zuzanna ●	



Zajęcie  
taneczne



Zajęcie  
prozdrowotne



Zajęcie wytrzymałościowo -  
wzmacniające



Zajęcia  
wytrzymałościowo- siłowe



Idealne dla  
początkujących