

PLAN ZAJĘĆ FITNESS

od 09.04.2024

POBIERZ PLAN



* rezerwacji można dokonać pod numerem telefonu 85 740 69 31 lub w recepcji klubu

*zajęcia odbywają się od minimum 5 os.

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	OPIS ZAJĘĆ
08:00	Poranna gimnastyka Małgosia S.	Zdrowy kręgosłup Gosia Ch.	Gimnastyka wzmacniająca Gosia Ch.	Poranna gimnastyka Małgosia S.	Zdrowy kręgosłup Ela Ł.	Zajęcia wzmacniające, kształtujące i modelujące sylwetkę
17:00					Płaski Brzuch Michał J.	
17:30	Vinyasa Flow Joga Agnieszka					Gimnastyka prozdrowotna
18:00		Kształtowanie sylwetki Aneta L.	Body Shape Kornelia Ś.	Trening obwodowy Aneta L.		Zajęcia mieszane, spalające tkankę tłuszczową oraz modelujące sylwetkę
18:30	Brazylijskie pośladki Michał J.				Yin Joga Agnieszka	
19:00		Brzuch Uda Pośladki Małgosia S.	Trening funkcjonalny Michał J.			Zajęcia taneczne
19:40	Salsation Marta J.			Salsation Marta J.		

PLAN ZAJĘĆ AQUA AEROBIKU

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
09:00	Aqua Aerobik Małgosia S.	Aqua Aerobik Gosia Ch.	Aqua Aerobik Gosia Ch.	Aqua Aerobik Małgosia S.	Aqua Aerobik Ela Ł.	13:00-13:30 Nauka pływania- Na fali
18:00		Aqua Aerobik Małgosia S.		Aqua Aerobik Małgosia S.	Aqua Aerobik Kornelia Ś.	13:30-14:00 Nauka pływania- Na fali
18:30	Aqua Aerobik Małgosia S.					14:00-14:30 Nauka pływania-Na fali
19:00			Aqua Aerobik Kornelia Ś.			14:30-15:00 Nauka pływania- Na fali
						15:00-15:30 Nauka pływania- Na fali