

PLAN ZAJĘĆ FITNESS

📅 od 23.10.2024

POBIERZ PLAN



GODZINY OTWARCIA:
PN-PT 6:30- 21:00
SOBOTA 8:00- 19:00
NIEDZIELA 10:00- 18:00

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

08:00

Poranna gimnastyka
Małgosia S.

08:00

Zdrowy kręgosłup
Gosia Ch.

08:00

Gimnastyka wzmacniająca
Krzysiek S.

08:00

Poranna gimnastyka
Małgosia S.

08:00

Zdrowy kręgosłup
Małgosia S.

* rezerwacji można dokonać pod tel. 85 740 69 31 lub w recepcji klubu
*zajęcia odbywają się od minimum 5 os.

OPIS ZAJĘĆ

Zajęcia wzmacniające, kształtujące i modelujące sylwetkę

Gimnastyka prozdrowotna

Zajęcia mieszane, spalające tkankę tłuszczową oraz modelujące sylwetkę

Zajęcia taneczne

17:30

Vinyasa Flow Joga
Ela

17:00

Płaski Brzuch
Michał

18:30

Brazylijskie pośladki
Michał

18:00

Kształtowanie sylwetki
Aneta

18:00

Body Shape
Kornelia

18:00

Trening obwodowy
Aneta

18:00

Yin Joga
Ela

19:30

Salsation
Marta

19:00

Brzuch Uda Pośladki
Małgosia S.

19:00

Trening funkcjonalny
Michał

19:30

Salsation
Marta

PLAN ZAJĘĆ AQUA AEROBIKU

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

09:00

Aqua Aerobik
Małgosia S.

09:00

Aqua Aerobik
Gosia Ch.

09:00

Aqua Aerobik
Krzysiek S.

09:00

Aqua Aerobik
Małgosia S.

09:00

Aqua Aerobik
Małgosia S.

Nauka pływania- NA FALI

13:00 - 13:30
13:30 - 14:00
14:00 - 14:30
14:30 - 15:00
15:00 - 15:30

18:30

Aqua Aerobik
Małgosia S.

18:00

Aqua Aerobik
Małgosia S.

19:00

Aqua Aerobik
Kornelia

18:00

Aqua Aerobik
Małgosia S.

18:00

Aqua Aerobik
Kornelia