



## PONIEDZIAŁEK

**08:00**  
Poranna gimnastyka  
Krzysiek

**17:30**  
Vinyasa Flow Joga  
Ela

**18:30**  
Brazylijskie pośladki  
Krzysiek

**19:30**  
Salsation  
Marta

## WTOREK

**08:00**  
Zdrowy kręgosłup  
Krzysiek

**17:00**  
Kształtowanie sylwetki  
Aneta

**18:00**  
Trening obwodowy  
Aneta

**19:00**  
Brzuch Uda Pośladki  
Małgosia S.

## ŚRODA

**08:00**  
Gimnastyka wzmacniająca  
Krzysiek

**17:00**  
Tabata  
Ola

**18:00**  
Body Shape  
Ola

## CZWARTEK

**08:00**  
Poranna gimnastyka  
Małgosia S.

**17:00**  
Fit Forma  
Ola

**18:00**  
Trening wzmacniający  
Ola

**19:30**  
Salsation  
Marta

## PIĄTEK

**08:00**  
Zdrowy kręgosłup  
Małgosia S.

**17:00**  
Płaski Brzuch  
Krzysiek

**18:00**  
Yin Joga  
Ela

# PLAN ZAJĘĆ AQUA AEROBIKU

## PONIEDZIAŁEK

**09:00**  
Aqua Aerobik  
Krzysiek

**10:00**  
Aqua Aerobik  
Krzysiek

**18:30**  
Aqua Aerobik  
Małgosia S.

## WTOREK

**09:00**  
Aqua Aerobik  
Krzysiek

**18:00**  
Aqua Aerobik  
Małgosia S.

## ŚRODA

**09:00**  
Aqua Aerobik  
Krzysiek

**10:00**  
Aqua Aerobik  
Krzysiek

**19:00**  
Aqua Aerobik  
Ola

## CZWARTEK

**09:00**  
Aqua Aerobik  
Małgosia S.

**18:00**  
Aqua Aerobik  
Małgosia S.

## PIĄTEK

**09:00**  
Aqua Aerobik  
Małgosia S.

**18:00**  
Aqua Aerobik  
Krzysiek

## SOBOTA

Nauka pływania- NA FALI

**12:45 - 13:15**  
**13:15 - 13:45**  
**13:45 - 14:15**

\* 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