

# GRAFIK FITNESS

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

8:00

ZDROWY KRĘGOSŁUP  
Dorota

TABATA  
Maja

CROSS PUMP  
Dorota

TABATA  
Maja

AKTYWNE SPALANIE  
Dorota

8:00

9:00

TRENING OBWODOWY  
Dorota

SEXY PUPA  
Maja

PILATES  
Dorota

FIT BALL  
Dorota

ZDROWY KRĘGOSŁUP  
Dorota

9:00

10:00

AKTYWNA MAMA  
(w ciąży i po ciąży)  
Sławka

AKTYWNA MAMA  
(w ciąży i po ciąży)  
Sławka

SZKOŁA RODZENIA  
EMILII SADECKIEJ  
(zapisy u p. Emilii)

9:15 - JOGA dla  
początkujących  
Sławka

10:15 - JOGA FLOW  
Sławka

10:00

10:30

11:00

11:30

12:30

13:30

14:30

15:30

16:30

17:30

PILATES  
Sandra

JOGA ŁAGODNA  
(relaks i regeneracja)  
Sławka

SEXY PUPA  
Ola

JOGA TEMATYCZNA  
Sławka

17:30

18:30

KETTLEBELL  
Sandra

ZUMBA  
Marek

TABATA + BRZUCH  
Ola

TABATA  
Maja

18:30

19:30

BRZUCH-POŚLADKI-UDA  
Ola

TRENING OBWODOWY  
Maja

CROSS PUMP  
Sandra

TBC  
Ola

TABATA  
Maja

19:30

20:30

SALSA SOLO  
Marta

PŁASKI BRZUCH  
Sandra

20:30

