

STREFA RUCHU ZACHODNIA – TRENING NA TRZECH POZIOMACH ZAAWANSOWANIA

HARMONOGRAM ZAJĘĆ aktualny od 01.12.2011

GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00-8:55		PILATES + BODY & ART Dominika					
8:30-9:25	JOGA POCZĄTKUJĄCA Krystyna			JOGA DYNAMICZNA Krystyna			
9:00-9:55		JOGA POCZĄTKUJĄCA Iza	PILATES + STRETCH Dominika	9:30-10:25 RELAKS I REGENERACJA Krystyna	PILATES BALANCE Dominika		
10:00-10:55						STRETCH Kasia Sz./ Dominika	PILATES Ania ś.
11:00-11:55						BODY SCULPT Kasia Sz./ Dominika	BODY SCULPT Ola
17:00-17:55	BODY SCULPT Dominika	BASIC STEP + BRZUCH Kasia Sz.	JOGA POCZĄTKUJĄCA Krystyna	BASIC STEP + BRZUCH Kasia Sz.	BASIC STEP + BRZUCH Ola		
18:00-18:55	PILATES Dominika	100% BRZUCH Kasia Sz.	FAT BURNING Kasia Sz.	PILATES Dominika	BODY SCULPT Kasia Sz.		
19:00-19:55	PUMP Agnieszka	BODY SCULPT Ola	BODY & ART Dominika	PUMP Paweł	PILATES Ania Ś.		
	POWER CROSS TEREN Paweł						
20:00-20:55	SALSA LATIN STYLE Kasia S.	ZUMBA Emilia	BODY SCULPT Dominika	100% BRZUCH Dominika	20:10-21:00 ZUMBA Emilia		
21:00-21:55	FAT BURNING + 100% BRZUCH Ola	PILATES Ania Ś.	SALSA LATIN STYLE Kasia S.	STRETCH Paweł	STRETCH Paweł		