

sala Lustrzana

Czas/ dzień	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
15:30	Rzeźbienie Figury* BEATA (1,2,4) EWA (3)		Brzuch, Pośladki,Uda * BEATA(1,2,4) EWA(3)		
18:00				Step *** ASIA (1,2,3) EWELINA (4)	
19:00	Totalna Kondycha NA BRZUCH* MONIKA(1,4) BEATA(2) (3)	Brzuch, Pośladki,Uda** ASIA(1,2,3) EWELINA (4)	Brzuch, Pośladki,Uda ** ASIA (1,2,3) MONIKA (4)	Latino Dance *** ASIA(1,2,3) EWELINA (4)	
20:00	Brzuch, Pośladki,Uda* MONIKA(1,4) BEATA(2) (3)	Totalna Kondycha*** ASIA(1,2,3) EWELINA (4)	SALSA** MAGDA GODZ. 20:10	Brzuch, Pośladki,Uda ** +Rozciąganie(20 min) ASIA(1,2,3) EWELINA (4)	
21:00		Tańce towarzyskie POCZĄTKUJĄCY MACIEK 21:00 - 22:15		Tańce towarzyskie POCZĄTKUJĄCY MACIEK 21:00 – 22:15	

Sala Niebieska

19:10	Yoga * ANIA	Pilates * EWELINA(1,2,3) BEATA(4)		Pilates * EWELINA(1,2,3) BEATA(4)	
20:10		Zdrowy Kręgosłup * DOROŚLI EWELINA(1,2,3) BEATA(4)	Magiczne sztangi*** ASIA (1,2,3) MONIKA(4) GODZ. 20:00	Zdrowy Kręgosłup* DOROŚLI EWELINA(1,2,3) BEATA(4)	

Zajęcia aerobiku trwają - 50 min., Yoga - 60 min., Taniec Towarzyski - 75 min. **Zapisy min. 8 osób**

X BRAK MIEJSC

(1,2,3,4) kolejne tygodnie zajęć prowadzonych przez instruktorów

ZAPRASZAMY :):)