

FITNESS

Godziny	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
8:00-8:55	Tabata Julia	Yoga dla początkujących Sangmo	Trening funkcjonalny Marta	Super brzuch, pośladki, uda Ewa	Pump Julia	Mix aerobic Julia
09:05-10:00	Fit Ball 1,5 h Julia	Płaski brzuch Monika	Trening obwodowy & Stretching Marta	Joga akrobatyka Sangmo 1,5h	Płaski brzuch Julia – 1,5h	Chudnij I tańcz Julia
10:10-11:05		TBC Monika				
16:00-16:55	Teatr tańca dla dzieci Sangmo		Yoga dla kobiet w ciąży Sangmo			
17:00-17:55	Mix Shape Dorota	Rozmiar w dół Monika	Yoga dla początkujących Sangmo	Funkcjonal Step & Shape Monika	Jędrne pośladki Monika	
18:05-19:00	Zumba Dorota	Jędrne pośladki Monika	Super brzuch, pośladki, uda Ewa	Piłki, płaski brzuch Monika	Rozmiar w dół Monika	
19:10-20:05	Pump Ewa	Fit Ball Agnieszka	Tabata turbo spalanie Ewa	Salsation Roksana	Step & Shape Kristina	
20:15-21:10	Pilates & Stretching Ewa	Pilates Agnieszka	Stretching Ewa	Pump Ewa	Płaski brzuch Kristina	

ROWERY

Godziny	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
8:00-8:55		Strong Robert				Fun Magda	
9:10-10:05	Fun Tomek		Easy Tomek	Fun Robert	Strong Jacek		
10:00-10:55							Fun Mietek
18:10-19:05	Strong Magda	Fun Mietek	Easy Jacek	Strong Magda	Fun Mietek		
19:15-20:10	Fun Magda	Fun Mietek	Strong Jacek	Fun Magda	Fun Mietek		
20:20-21:15	Easy Magda	Fun Mietek	Fun Jacek	Fun Magda	Fun Mietek		

Karnet łączony na fitness/rowerki oraz cardio - koszt 99 zł/osoba.
Karnet ważny od dnia zakupu przez 30 dni.

Na zajęcia fitness/rowerki należy robić rezerwację.
Sala cardio otwarta od 7:00 do 22:00 siedem dni w tygodniu.

Informacje Ryszard Lipowski **532 190 841**