

# GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS

# SIERPIEŃ 2024



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA	
8:15		INDOOR WALKING PŁASKI BRZUCH Agnieszka		INDOOR WALKING BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Agnieszka		INDOOR WALKING PŁASKI BRZUCH Agnieszka		INDOOR WALKING BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Agnieszka		INDOOR WALKING PŁASKI BRZUCH Martyna	8:00 PILATES Justyna	08:00 INDOOR WALKING FIT SYLWETKA Martyna
17:00			ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia				PUMP Agnieszka		GT TRENING Agnieszka	INDOOR WALKING SPALANIE Jessica	09:00 POWER PILATES Justyna	09.00 INDOOR WALKING FIT SYLWETKA Martyna
18:00	TRENING OBWODOWY Ola	INDOOR WALKING SPALANIE Gosia	FIT BALL Agata	INDOOR WALKING SPALANIE Jessica	TRENING METABOLICZNY Jessica	INDOOR WALKING SPALANIE Kasia	ZDROWY KRĘGOSŁUP Katarzyna	INDOOR WALKING BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Kasia	ZDROWY KRĘGOSŁUP Jessica	INDOOR WALKING PLUS SIZE Agnieszka		
19:00	POWER PILATES Justyna	INDOOR WALKING PŁASKI BRZUCH Gosia	POWER PILATES Małgorzata Cz.	INDOOR WALKING BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Agnieszka	PILATES + MIĘŚNIE DNA MIEDNICY Justyna	INDOOR WALKING PŁASKI BRZUCH Kasia	POWER PILATES Katarzyna	INDOOR WALKING SPALANIE Kasia				
20:00	PILATES Justyna		PILATES + ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgorzata Cz.	INDOOR WALKING + SIZE Agnieszka	ZDROWY KRĘGOSŁUP Justyna	INDOOR WALKING KETTLE Agnieszka	PILATES + ZDROWY KRĘGOSŁUP Katarzyna	INDOOR WALKING START Agnieszka				

TRENING OBWODOWY NA SIŁOWNI PONIEDZIAŁEK 19.00