

PLAN ZAJĘĆ GRUPOWYCH FITNESS I JOGA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
18:00-19:00 STREFA SPALANIA BPU ** Monika	18:00-19:00 TRENING OBWODOWY ** Waldek	18:00-19:00 TABATA ** Monika	18:00-19:00 CROSS ** Waldek	18:00-19:00 FORMA W CZTERECH AKTACH ** Monika
19:00-20:00 JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP * Monika		19:00-20:00 JOGA ** Monika		19:00-20:00 JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP * Monika

Stopień zaawansowania zajęć:

- * podstawowy
- ** średnio zaawansowany
- *** zaawansowany

