

## PLAN ZAJĘĆ GRUPOWYCH FITNESS I JOGA

| PONIEDZIAŁEK                                                                                 | WTOREK                                                                                            | ŚRODA                                                                                        | CZWARTEK                                                          | PIĄTEK                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>17:00-18:00</b><br><b>PILATES</b><br><b>**</b><br><b>Ada</b>                              |                                                                                                   | <b>17:00-18:00</b><br><b>TBC</b><br><b>**</b><br><b>Nikola</b>                               |                                                                   |                                                                                       |
| <b>18:00-19:00</b><br><b>STREFA SPALANIA</b><br><b>BPU</b><br><b>**</b><br><b>Monika</b>     | <b>18:00-19:00</b><br><b>FITBALL</b><br><b>**</b><br><b>Monika</b>                                | <b>18:00-19:00</b><br><b>TABATA</b><br><b>***</b><br><b>Przemek</b>                          | <b>18:00-19:00</b><br><b>CROSS</b><br><b>**</b><br><b>Przemek</b> | <b>18:00-19:00</b><br><b>TRENING</b><br><b>OBWODOWY</b><br><b>**</b><br><b>Szymon</b> |
| <b>19:00-20:00</b><br><b>JOGA NA ZDROWY</b><br><b>KRĘGOSŁUP</b><br><b>*</b><br><b>Monika</b> | <b>19:00-20:00</b><br><b>FUNKCJONALNA</b><br><b>TERAPIA RUCHU</b><br><b>**</b><br><b>Krystian</b> | <b>19:00-20:00</b><br><b>JOGA NA ZDROWY</b><br><b>KRĘGOSŁUP</b><br><b>*</b><br><b>Monika</b> | <b>19:00-20:00</b><br><b>JOGA</b><br><b>**</b><br><b>Monika</b>   | <b>19:00-20:00</b><br><b>ZDROWY</b><br><b>KRĘGOSŁUP</b><br><b>*</b><br><b>Szymon</b>  |

Stopień zaawansowania zajęć:

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

