

PLAN ZAJĘĆ GRUPOWYCH FITNESS I JOGA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
18:00-19:00 PILATES ** Ada	18:00-19:00 FITBALL ** Monika	18:00-19:00 TABATA *** Przemek	18:00-19:00 TRENING OBWODOWY ** Szymon	18:00-19:00 CROSS ** Przemek
19:00-20:00 JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP * Monika	19:00-20:00 FUNKCJONALNA TERAPIA RUCHU ** Krystian	19:00-20:00 JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP * Monika	19:00-20:00 ZDROWY KRĘGOSŁUP * Szymon	19:00-20:00 JOGA ** Monika
			20:00-21:00 FUNKCJONALNA TERAPIA RUCHU ** Krystian	

Stopień zaawansowania zajęć:

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

