

PLAN ZAJĘĆ GRUPOWYCH FITNESS I JOGA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
18:00-19:00 PILATES ** Ada	19:00-20:00 FUNKCJONALNA TERAPIA RUCHU ** Krystian	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 * Ania	19:00-20:00 MOBILITY STRETCHING * Krystian	19:00-20:00 JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP * Ania	19:00-20:00 ZDROWY KRĘGOSŁUP * Szymon	19:00-20:00 PILATES * Ada

Stopień zaawansowania zajęć:

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

