

PLAN ZAJĘĆ GRUPOWYCH FITNESS I JOGA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
17:00-18:00 TRENING OPOROWY ** Krystian				
18:00-19:00 BPU ** Monika	18:00-19:00 FUNKCJONALNA TERAPIA RUCHU ** Krystian	18:00-19:00 CROSS ** Przemek	18:00-19:00 TRENING OBWODOWY ** Szymon	18:00-19:00 TABATA *** Przemek/ Monika/ Waldek
19:00-20:00 JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP * Monika	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 JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP * Monika

Stopień zaawansowania zajęć:

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

