PLAN ZAJĘĆ GRUPOWYCH FITNESS I JOGA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
17:00-18:00 TRENING SIŁOWY ** Szymon	<- zajęcia na godz. 17:00 na zapisy. Minimalna liczba 6 osób.			
18:00-19:00 BPU ** Monika	18:00-19:00 TRENING SIŁOWY ** Krystian	18:00-19:00 CROSS/TABATA ** Przemek	18:00-19:00 CROSS/TABATA ** Przemek	18:00-19:00 Body Shape ** Monika
19:00-20:00 JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP * Monika	19:00-20:00 POWER MOBILITY STRETCHING * Krystian	19:00-20:00 JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP * Ania	19:00-20:00 FUNKCJONALNA TERAPIA RUCHU * Krystian	19:00-20:00 JOGA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP * Monika

Stopień zaawansowania zajęć:

* podstawowy

** średnio zaawansowany

*** zaawansowany

OLENDER
CENTRUM SPORTU I REKREACJI