



Grafik zajęć fitness

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
15:30	Zdrowy kręgosłup* Hania				
16:00		Joga* dla początkujących Tomasz	Pilates REHA* Kasia	Joga* dla początkujących Tomasz	
16:30	Zdrowy kręgosłup* Hania				
17:00	Pierwsze kroki na siłowni Konrad	Joga* dla początkujących Tomasz	Pilates Piłki* Kasia	Joga* dla początkujących Tomasz	Tai Chi* dla zaawansowanych Jola
18:00					Tai Chi* dla początkujących Jola Aqua Aerobik Natalia
19:00	Aqua Aerobik Natalia		Aqua Aerobik Alicja		

***Zajęcia odbywają się na UIZ w sali 3014 na III poziomie**

