



**Medical  
SPA**



# Grafik zajęć fitness

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
<b>15:30</b> <b>Zdrowy kręgosłup</b> Hania	<b>16:00</b> <b>Joga</b> dla początkujących Tomasz	<b>16:00</b> <b>Pilates rehabilitacyjny</b> Ania	<b>16:00</b> <b>Joga</b> dla początkujących Tomasz	<b>16:00</b> <b>Tai Chi</b> dla początkujących Jola	<b>10:30</b> <b>Turbo spalanie</b> Ania
<b>16:00</b> <b>Pierwsze kroki na siłowni</b> Konrad	<b>16:00</b> <b>Aqua Aerobik</b> Alicja	<b>17:00</b> <b>Pilates Piłki</b> Ania	<b>17:00</b> <b>Joga</b> dla początkujących Tomasz	<b>17:00</b> <b>Tai Chi</b> dla zaawansowanych Jola	<b>11:30</b> <b>Zdrowy ruch - mobilność i rozciąganie</b> Ania
<b>16:30</b> <b>Zdrowy kręgosłup</b> Hania	<b>17:00</b> <b>Joga</b> dla początkujących Tomasz	<b>18:00</b> <b>Tabata z kriokomorą*</b> Ania	<b>18:00</b> <b>Trening obwodowy</b> Bartek/Dorota	<b>18:00</b> <b>Body shape</b> Natalia	<b>12:30</b> <b>Pierwsze kroki na siłowni</b> Ania
<b>18:00</b> <b>Brzuch i pośladki</b> Natalia		<b>19:00</b> <b>Aqua Aerobik</b> Alicja		<b>19:00</b> <b>Aqua Aerobik</b> Natalia	
<b>19:00</b> <b>Aqua Aerobik</b> Natalia					

\* Aby skorzystać z kriokomorą należy przybyć o 17:45 przed salę 1003 (siłownia). Tabata rozpoczyna się o godzinie 18:00 w sali 3014.