



Medical
SPA

Aktualizacja 14.09.2026



Grafik zajęć fitness

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
15:30 Zdrowy kręgosłup Hania	16:00 Joga dla początkujących Tomasz	16:00 Pilates rehabilitacyjny Ania	16:00 Joga dla początkujących Tomasz	16:00 Tai Chi dla początkujących Jola	13:00 Turbo Spalanie Ania
16:00 Pierwsze kroki na siłowni Konrad	17:00 Joga dla początkujących Tomasz	17:00 Zdrowy ruch Ania	17:00 Joga dla początkujących Tomasz	17:00 Tai Chi dla zaawansowanych Jola	14:00 Pilates Ania
16:30 Zdrowy kręgosłup Hania	19:00 Aqua Aerobik Dorota	18:00 Tabata Ania	17:00 Pierwsze kroki na siłowni Ania		15:00 Zdrowy ruch Ania
17:30 Sztangi Sylvia		19:00 Aqua Aerobik Alicja	18:00 Brzuch i pośladki Ania		
18:00 Aqua Aerobik Dorota			19:00 Aqua Aerobik Ania		
19:00 Zumba Ola					

Zajęcia fitness odbywają się
w budynku **Specjalistycznego Szpitala im. K. Grzybowskiego**
SALA NR 3014

ul. Sanatoryjna 7, Ustroń
tel. 33 856 58 75 / 33 856 58 94
e-mail: spa@uzdrowisko-ustron.pl