

WRZESIEŃ

GRAFIK FITNESS

Miejsce:

Centrum Rehabilitacji „Kujawiak”
al. Sienkiewicza 50

PONIEDZIAŁEK



17:15

Aquaaerobik

w wodzie solankowej

👤 Asia

📍 Basen



17:30

Trening kondycyjny

👤 Kacper

📍 Sala gimnastyczna



18:30

Siła i wytrzymałość

👤 Kacper

📍 Sala gimnastyczna

WTOREK



17:00

Aquaaerobik

w wodzie solankowej

👤 Asia

📍 Basen



18:30

Zumba

👤 Agnieszka

📍 Sala gimnastyczna

ŚRODA



17:15

Aquaaerobik

w wodzie solankowej

👤 Asia

📍 Basen



18:15

Aquaaerobik

w wodzie solankowej

👤 Asia

📍 Basen



19:30

Bungee

👤 Asia

📍 Sala gimnastyczna

CZWARTEK



17:15

Aquaaerobik

w wodzie solankowej

👤 Asia

📍 Basen



16:30

Zumba dla seniorek

👤 Agnieszka

📍 Sala gimnastyczna



17:30

Zumba

👤 Agnieszka

📍 Sala gimnastyczna



18:30

BPU (brzuch, uda, pośladki)

👤 Asia

PIĄTEK



16:30

Aquaaerobik

w wodzie solankowej

👤 Asia

📍 Basen



17:30

Yoga

👤 Marlena

📍 Sala gimnastyczna



WRZESIEŃ

GRAFIK FITNESS

Miejsce:

Solanki Medical SPA
ul. Wilkońskiego 23

PONIEDZIAŁEK

🕒 18:30



Indoor Cycling

👤 Asia

📍 Sala IC

WTOREK

🕒 19:00



Indoor Cycling

👤 Marcin

📍 Sala IC

CZWARTEK

🕒 19:00



Indoor Cycling

👤 Marcin

📍 Sala IC

PIĄTEK

🕒 18:00



Indoor Cycling

👤 Asia

📍 Sala IC



Wrzesień



GRAFIK FITNESS



CZWARTEK
17:00



YOGA
Marlena



MIEJSCE:

Centrum Rehabilitacji „Kujawiak”
al. Sienkiewicza 50
część A1 (III PIĘTRO)
sala nr 333