



Medical
SPA



Grafik zajęć fitness

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