

GRAFIK SALA FITNESS



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9:30						Interwał Patryk Rychter	Relax-Antystres Monika Trupinda
10:30						Trening Obwodowy Patryk Rychter	PILATES Monika Trupinda
17:30			Samoobrona dla kobiet Marek Chmiel				
18:30	ZGRABNE UDA I POŚLADKI Kasia Rodzik	PŁASKI BRZUCH / STRETCHING Anita Murzyn	FULL BODY Kasia Rodzik	ZDROWY KRĘGOSŁUP Natalia Sieroń	SZTANGI Jakub Białkowski		
19:30	SZTANGI Kasia Rodzik	PILATES Anita Murzyn	BRZUCH, UDA, POŚLADKI Kasia Rodzik	TURBO SPALANIE Natalia Sieroń	POWER TBC Jakub Białkowski		
20:30	TABATA Patryk Rychter	ZUMBA Klaudia Wolny		Latino Kasia Brzuś			