

GRAFIK ZAJĘĆ

WELLNESS & FITNESS

THE S | P | A

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:00	ENERGY FITBALL	PŁASKI BRZUCH			FIT MIX	TBC	MOBILIZACJA
10:00	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI	STRECHING	TBC		3/4 FLOW / ZDROWY KRĘGOSŁUP	MOBILIZACJA	LATINO CARDIO
11:00			BRZUCH, UDA, POŚLADKI		AQUA AEROBIK		
17:00							
18:00		FIT MIX	LATINO SOLO	TABATA			TRENING OBWODY
19:00		3/4 FLOW	LATINO CARDIO	ZUMBA			FIT MIX
20:00			MOBILIZACJA	POWER PILATES			AQUA AEROBIK

DOMINIKA

MARLENA

MARTA

KAROLINA