

GRAFIK ZAJĘĆ WELLNESS & FITNESS



GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00	ENERGY FITBALL		JOGA	DEEPWORK®	JOGA	JOGA	
9:15	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI	PŁASKI BRZUCH	TBC	STRETCH / MOBILITY	FIT MIX	TBC	MOBILIZACJA
10:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP	STRETCHING	BRZUCH, UDA, POŚLADKI		3/4 FLOW / ZDROWY KRĘGOSŁUP	MOBILIZACJA	LATINO CARDIO
11:45					AQUA AEROBIK		
16:15							TRENING OBWODY
17:30	FIT MIX	TBC	LATINO SOLO	INDOOR CYCLING	TABATA	TBC	FIT MIX
18:45	3/4 FLOW	bodyART®	LATINO CARDIO	TABATA	ZUMBA	ZDROWY KRĘGOSŁUP	PILATES
20:00	JOGA	PILATES	INDOOR CYCLING	PŁASKI BRZUCH	POWER PILATES		

Poczuj się świetnie. Każdego dnia