

PLAN ZAJĘĆ OBOWIĄZUJĄCY OD 05.12.2020 r.

SALA FITNESS 6 - DUŻA

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
9:10 - 10:10						Trening Funkcjonalny** Agnieszka
PRZERWA						
18:00 - 18:50	Yoga & Stretch* Ania	TBC** Magda	Yoga & Stretch* Ania	Zdrowy Kręgosłup* Sylwia	ABT* Kasia	
19:10 - 20:10	Trening Funkcjonalny** Agnieszka	Brazylijskie Pośladki** Monika	TBC** Monika	Trening Funkcjonalny** Agnieszka	Sztangi ** Kasia	

* zajęcia o niskiej intensywności

** zajęcia o umiarkowanej intensywności