

TRENINGI GRUPOWE

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
8:15	KETTLEBELLS Tomek NEW	TRENING CAŁEGO CIAŁA Ola	POŚLADKI + BRZUCH Sylwia	TRENING OBWODOWY Mateusz	TAŚMY TRX Tomek NEW	
9:00						CARDIO + WZMACNIANIE Ola
10:00						ROLOWANIE Ola
17:10	ZDROWY KRĘGOSŁUP Mateusz NEW	TAŚMY TRX Ola NEW	ZDROWY KRĘGOSŁUP Mateusz	PODSTAWY TRENINGOWE Bartek NEW	TAŚMY TRX Bartek NEW	
18:10	INTERWAŁ+ BRZUCH Ola	JOGA Marta	ANTYCELLULIT Ola	TRENING OBWODOWY Mateusz	JOGA Marta	
19:10	 ZUMBA Sylwia	TRENING OBWODOWY Ola	 ZUMBA Sylwia	KETTLEBELLS Łukasz NEW	TRENING CAŁEGO CIAŁA Mateusz	
20:10	 ROZLUŹNIJ SIĘ Błażej NEW	MIĘŚNIE BRZUCHA Błażej NEW	POPRAWA SPRAWNOŚCI Błażej NEW	CARDIO + WZMACNIANIE Błażej NEW		

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
18:00	STRETCHING + ROLOWANIE Marta	X		PILATES Marta	POŚLADKI + BRZUCH Karolina
19:00	KETTLEBELLS Łukasz NEW		TABATA Ola	HIGH HEELS - TANIEC NA SZPIPKACH Patrycja NEW	
20:00	HIGH HEELS - TANIEC NA SZPIPKACH Patrycja NEW				