

zajęcia grupowe w pałac bielawa sport I gym I fitness

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
8		8:30-9:25 /JACEK trening ogólnorozwojowy	8:05-9:00 /BEATA pilates* +zdrowy kręgosłup	8:30-9:25 /JACEK trening ogólnorozwojowy	8:05-9:00 / BEATA pilates* + rozciąganie	8:30-9:25 /JACEK trening ogólnorozwojowy
9	9:00-9:55 /JACEK trening ogólnorozwojowy		9:00-9:55 /JACEK trening ogólnorozwojowy		9:00-9:55 /JACEK trening ogólnorozwojowy	9:30-10:25 /BEATA turbo spalanie
10						10:00-10:55 /JACEK zajęcia ruchowe dla dzieci 10:30-11:20 /BEATA rozciąganie
16		16:00-16:55 /JACEK zajęcia ruchowe dla dzieci		16:00-16:55 /JACEK zajęcia ruchowe dla dzieci		
17	17:00-17:55 /JACEK HIP HOP ABS	17:00-17:55 /JACEK CROSS	17:00-17:55 /JACEK TRX	17:00-17:55 /JACEK CROSS	17:00-17:55 /JACEK HIP HOP ABS	
18	18:00-18:55 /JACEK CROSS	18:00-18:55 /JACEK TRX	18:00-18:55 /BEATA PILATES od 18.03.20r.	18:00-18:55 /JACEK TRX	18:00-18:55 /JACEK TRX	
19	19:00-19:55 /BEATA pilates - mocny brzuch i plecy	19:00-19:55 / JACEK CROSS	19:00-19:55 /BEATA pilates* + zdrowy kręgosłup	19:00-19:55 /JACEK CROSS	19:00-19:55 / JACEK CROSS + mobility	
20	20:00-20:55 /BEATA sztangi (PUMPY)	20:00-20:45 /DARIA aqua aerobik (basen)	20:00-20:55 /BEATA sztangi (PUMPY)	20:00-20:55 / BEATA TABATA ----- 20:00-20:45 /DARIA aqua aerobik (basen)		

*pilates oznaczony gwiazdką: zajęcia są odpowiednie dla kobiet w ciąży