

zajęcia grupowe w pałac bielawa sport I gym I fitness

godz	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
8	8:30-9:25 /JACEK trening obwodowy	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
				9:30-14:00 dyżur Jacka na siłowni		
						10:00-11:00 / JACEK zajęcia ruchowe dla dzieci
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 CROSS		17:00-17:55 /JACEK CROSS	17:00-17:55 /JACEK HIP HOP ABS	
18	18:00-18:55 /BEATA atak na brzuch	18:00-18:55 JACEK TRX	18:00-18:55 / MIGUEL reggaeton	18:00-18:55 /JACEK TRX	18:00-18:55 / JACEK TRX	
19	19:00-19:55 /BEATA pilates*+zdrowy kręgosłup	19:00-19:55 JACEK CROSS	19:00-19:55 /BEATA pilates + rozciąganie	19:00-19:55 /JACEK CROSS	19:00-20:25 / JACEK CROSS + mobility	
20	20:00-20:55 /BEATA sztangi (power pump)	20:00-20:55 MIGUEL salsa solo	20:00-20:55 /BEATA sztangi (power pump)	20:00-20:55 / BEATA TABATA		