

Plan zajęć aerobowych ważny od 14.03.2011.

sala dolna

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8.00							
9.00	<i>TBC</i> Ania	REP Reebok Kasia.T	<i>Gym Stick</i> Kasia.T	Body Ball Ania	<i>Core board cardio</i> Kasia.T	<u>9.30</u> <i>Zdrowe Plecy</i> <i>Ania O-P</i>	
10.15	A9M			9.50 Stretching Ania	A9M		
16.00	<i>Super Talia</i> Monika	<i>Młody Ninja</i> (od 5 lat)		<i>Kids Dance</i>			
17.00	TBC/Płaski brzuch Ewelina	Płaski Brzuch/ Super Talia Magda	<i>BBS</i> Ania	<i>Power TBC</i> Kasia.T	<i>Płaski Brzuch</i> Robert		
18.05	<u><i>Zdrowe Plecy</i></u> <i>Ania O-P</i>	TBC Magda			<i>Aero Box</i> Robert		
19.10	Body Styling Ewelina	REP Reebok Monika	Body Styling Kasia	REP Reebok Magda	<i>Aero Gym</i> Robert		
20.15		BBS/Płaski brzuch Monika		Płaski Brzuch Monika	19.45 Joga* Karolina		

sala górna

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
16.00						9.00 <i>Circuit Training</i>
17.00						10.05 BBS/TBC
18.05	Fire on me Ewelina		Tae-bo Magda	BBS Magda		
19.10	<i>Body Styling</i> Ania	Step Kasia T		<i>Zdrowe Plecy</i> <i>Ania O-P</i>		
20.15		Pilates* Karolina				

Tel. (24)2678318 Joga, pilates- zajęcia na oddzielny karnet

Plan zajęć dla dzieci ważny od 1.02.2011.

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
16.00		<i>Młody Ninja</i> (od 5 lat) <i>Wojtek</i>		<i>Kids Dance</i> Zbyszek	<i>Hip-Hop</i> (9-13lat) Godz.17.30	<i>Hip-Hop</i> (9-13) Godz.13.00
17.00				<i>Młody Ninja</i> <i>Wojtek</i>	<i>Hip-Hop</i> (od 13 lat) Godz.18.30	<i>Hip-Hop</i> (od 13 lat) Godz.14.00
18.00				<i>Nauka Pływania</i> Robert		

Klub czynny:

Pn-pt 8.00-22.00

So - 9.00-16.00

Nd - 10.00-16.00