

## Plan zajęć aerobowych ważny od 01.12.2010

## sala dolna

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8.00	<i>Core Board/Cardio</i> Kasia T			<b>Circuit Training</b> Kasia T			
9.00	<b>TBC</b> Ania	<b>REP Reebok</b> Ewelina	<b>Gym Stick</b> Kasia	<b>Body ball</b> 50 minut + 40minut stretching Ania	<b>Super Talia</b> Ewelina	<u>9.30</u> <b>Zdrowe</b> <b>Plecy</b> <b>Ania O-P</b>	
10.15	<b>A9M</b>			<b>10.05</b> <b>Stretching</b> Ania	<b>A9M</b>	<u>10.30</u> <b>Zdrowe</b> <b>Plecy</b> <b>Ania O-P</b>	
16.00		<b>Młody Ninja</b> (od 5 lat )	<b>Gimnastyka</b> <b>Korekcyjna</b> <b>Ania O-P</b>	<b>Kids Dance</b>			
17.00		<b>Plaski Brzuch/</b> <b>Super Talia</b> Magda	<b>BBS</b> Ania	<b>Power TBC</b> Ania/Kasia	<b>Plaski Brzuch</b> <b>Robert</b>		
18.05	<b>Zdrowe Plecy</b> <b>Ania O-P</b>	<b>TBC</b> Magda		<b>Basic Step</b> Kasia.T	<b>Aero Box</b> Robert		
19.10	<b>Body Styling</b> Ewelina	<b>REP Reebok</b> Kasia	<b>Body Styling</b> Kasia / Ania	<b>REP Reebok</b> Magda	<b>Aero Gym</b> Robert		
20.15	<b>Body Ball</b> Ania	<b>Pilates*</b> Karolina	<b>Shape &amp;</b> <b>Stretch</b> Ewelina	<b>Plaski Brzuch</b> Monika	<b>19.45</b> <b>Joga*</b> Karolina		

## sala górna

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
16.00	<b>Super Talia</b> Monika					9.00 <b>Circuit Training</b>
17.00	<b>TBC/ Plaski</b> <b>Brzuch</b> Ewelina					10.05 <b>BBS/TBC</b>
18.05	<b>Step</b> Ewelina	<b>Dance</b> Kasia	<b>Tae-bo</b> Magda	<b>BBS</b> Magda		
19.10	<b>Body Styling</b> Ania	<b>Step</b> Kasia T	<b>Fire on me</b> Ewelina	<b>Zdrowe Plecy</b> <b>Ania O-P</b>		
20.15		<b>Stretching</b> Kasia				

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

## Plan zajęć dla dzieci ważny od 1.10.

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