

Plan zajęć aerobowych ważny od 01.12.2010

sala dolna

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

sala górna

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

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		<i>Młody Ninja</i> <i>(od 5 lat)</i> <i>Wojtek</i>	<i>Gimnastyk</i> <i>a</i> <i>Korekcyjna</i> <i>Ania O-P</i>	<i>Kids Dance</i> Zbyszek	<i>Hip-Hop</i> <i>(9-13lat)</i> <i>Godz.17.30</i>	<i>Hip-Hop</i> <i>(9-13)</i> <i>Godz.13.00</i>
17.00				<i>Młody Ninja</i> <i>Wojtek</i>	<i>Hip-Hop</i> <i>(od 13 lat)</i> <i>Godz.18.30</i>	<i>Hip-Hop</i> <i>(od 13 lat)</i> <i>Godz.14.00</i>
18.00		<i>Nauka</i> <i>Pływania</i> <i>Robert</i>		<i>Nauka</i> <i>Pływania</i> <i>Robert</i>		