

Studio Fitness Akademia Ruchu Plan zajęć aerobowych ważny od 27.09.

sala dolna

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8.00	<i>Core Board/Cardio</i> Kasia T			Circuit Training Kasia T			
9.00	TBC Ania	REP Reebok Ewelina	<i>Gym Stick</i> Kasia	Body Ball Ania	<i>Super Talia</i> Ewelina	<u>9.30</u> <i>Zdrowe Plecy</i> Ania O-P	
10.15	A9M			10.05 Stretching Ania	A9M	<u>10.30</u> <i>Zdrowe Plecy</i> Ania O-P	
16.00	<i>Fitness dla dzieci</i> 3-4 latki	<i>Młody Ninja</i> (od 5 lat)	<i>Gimnastyka Korekcyjna</i> Ania O-P	<i>Kids Dance</i>			
17.00	Basic Fat Burning Kasia T	Płaski Brzuch/ Super Talia Magda	BBS Ania	<i>Power TBC</i> Ania/Kasia	<i>Płaski Brzuch</i>		
18.05	<u><i>Zdrowe Plecy</i></u> Ania O-P	TBC Magda	Basic Step Kasia T	<i>Dance/Step</i> Ania	<i>Aero Box</i> Monika		
19.10	Body Styling Ewelina	REP Reebok Kasia	Body Styling Kasia / Ania	REP Reebok Magda	<i>Aero Gym</i> Monika		
20.15	Body Ball Ania	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			Body Ball Kasia.T		9.00 Circuit Training
17.00	TBC/ Płaski Brzuch Ewelina			<i>Młody Ninja</i>		10.05 BBS/TBC
18.05	Step Ewelina	Dance Kasia	Tae-bo Magda	BBS Magda		
19.10	<i>Body Styling</i> Ania	Step Kasia T	Fire on me Ewelina	<i>Zdrowe Plecy</i> Ania O-P		
20.15		Stretching Kasia				

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

Plan zajęć dla dzieci ważny od 1.10.

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
16.00	<i>Fitness dla dzieci</i> 3-4 latki	<i>Młody Ninja</i> (od 5 lat)	<i>Gimnastyka Korekcyjna</i> Ania O-P	<i>Kids Dance</i>	
17.00				<i>Młody Ninja</i>	
18.00		<i>Nauka Pływania</i>		<i>Nauka Pływania</i>	