

AKADEMIA RUCHU(BUDYNEK PODOLANKI)

Wakacyjny plan zajęć ważny od 27.06.2011.

sala dolna

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9.00	TBC Ania	REP Reebok Kasia.T	Super Talia/Płaski brzuch Monika	Body Ball+Stretching Ania	Step/TBC Kasia.T	Circuit Training	
10.15	A9M				A9M	10.00 Zdrowe Plecy/Body styling	
17.00	Super Talia Monika	Płaski Brzuch/ Super Talia Magda	BBS Kasia.T	TBC Ania	Płaski Brzuch Robert		
18.05	<u>Zdrowe Plecy</u> Kasia	TBC Magda	Tae-bo Magda	Circuit Trening Magda	Aero Box Robert		
19.10	Body Styling Ewelina	REP Reebok Monika	Body Styling Ewelina	REP Reebok Magda			
20.15		BBS/Płaski brzuch Monika		Płaski Brzuch Monika			

sala górna

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
16.00						
17.00						
18.05	Step Ewelina					
19.10	Body Styling Ania	Step Kasia T		Zdrowe Plecy Kasia.S	19.45 Joga* Karolina	
20.15		Pilates* Karolina				

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

AKADEMIA RUCHU JUNIORA

Przerwa wakacyjna do 31 sierpnia.

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
16.00		Młody Ninja (od 5 lat) Wojtek		Kids Dance Zbyszek	Hip-Hop (9-13lat) Godz.17.30	Hip-Hop (9-13) Godz.12.00
17.00				Młody Ninja Wojtek	Hip-Hop (od 13 lat) Godz.18.30	Hip-Hop (od 13 lat) Godz.13.00
18.00				Nauka Pływania Robert		

Klub czynny:

Pn-pt 8.00-21.30

So - 9.00-16.00

Nd - 10.00-16.00