

AKADEMIA RUCHU(BUDYNEK PODOLANKI)

Plan zajęć ważny od 21.11.2011.

sala dolna

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9.00	TBC Ania	REP Reebok Kasia.T	Super Talia/TBC Monika	Body Ball+Stretching Ania	Fat Burning Ania B/Kasia T	Circuit Training	
10.15	A9M		Joga* Karolina	A9M		<u>10.00</u> <u>Zdrowe</u> <u>Plecy/Body</u> <u>styling</u>	
16.00							
17.00	Super Talia/TBC Ewelina	Płaski Brzuch/ Super Talia Magda	BBS Kasia.T	TBC Ania	Płaski Brzuch Robert		
18.05	Step Kasia.T	TBC Magda	Tae-bo Magda	Circuit Trening Magda	Aero Box Robert		
19.10		REP Reebok Monika	Body Styling Kasia.F	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		Zdrowe Plecy Monika.N	Step dla początkujących Kasia T			
19.10	Body Styling Ania			Zdrowe Plecy Kasia.S	19.45 Joga* Karolina	
20.15		Pilates* Karolina				

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

AKADEMIA RUCHU JUNIORA

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
16.00		<i>Młody Ninja</i> <i>(od 5 lat)</i> <i>Wojtek</i>		<i>Młody Nina</i> <i>Wojtek</i> <i>Kids Dance</i> <i>(6-7lat)</i> <i>Zbyszek</i>	<i>Hip-Hop</i> <i>(9-13lat)</i> <i>Godz.17.30</i>	
17.00				<i>Młody Ninja</i> <i>Wojtek</i>	<i>Hip-Hop</i> <i>(od 13lat)</i> <i>18.30</i>	
18.00				<i>Nauka</i> <i>Pływania</i> <i>Robert</i>		

Klub czynny:

Pn-pt 8.00-22.00

So - 9.00-18.00

Nd - 10.00-16.00