

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	Step Kasia.T	Circuit Training	
10.15	A9M			A9M		10.00 Zdrowe Plecy/Body styling	
16.00	Super Talia/Płaski brzuch Monika.N						
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 oddzielnym karnet

AKADEMIA RUCHU JUNIORA

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

Klub czynny:

Pn-pt 8.00-22.00

So - 9.00-18.00

Nd - 10.00-16.00