

# 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		<b>10.00</b> <b>Zdrowe</b> <b>Plecy/Body</b> <b>styling</b>	
16.00	<b>Super</b> <b>Talia/Płaski</b> <b>brzuch</b> <b>Monika.N</b>						
17.00	<b>Super Talia/TBC</b> <b>Ewelina</b>	Płaski Brzuch/ Super Talia Magda	BBS Kasia.T	TBC Ania	Płaski Brzuch Robert		
18.05	Step Kasia.T	TBC Magda	<b>Step</b> <b>Kasia.T</b>	Circuit Trening Magda	Aero Box Robert		
19.10		REP Reebok Monika	<b>Body Styling</b> <b>Kasia.F</b>	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		<b>Zdrowe Plecy</b> <b>Monika.N</b>				
19.10	Body Styling Ania			<b>Zdrowe Plecy</b> <b>Kasia.S</b>	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
<b>16.00</b>		<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>	
<b>17.00</b>		<i>Hip Hop</i> <i>(9-13lat)</i>		<i>Młody Ninja</i> <i>Wojtek</i>		
<b>18.00</b>		<i>Nauka</i> <i>Pływania</i> <i>Robert</i>		<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**