

Sala Fitness sezon 2018/2019

Godz.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
7:15						
8:00						
8:30						Spalanie + Brzuch Agnieszka Kosko
9:00		Gim uspr. z mdm Emilka	TBC Agnieszka Kosko			
9:30					Roll & Stretch Agnieszka Kosko	Roll & Stretch Agnieszka Kosko
10:00	Gim uspr. z mdm Emilka		Zdrowy Kręgosłup Agnieszka Kosko			
10:30				Gim uspr. z mdm Emilka	Gim uspr. z mdm Agnieszka Kosko	
11:00		Fit Mama Paula	Fit 50+ Agnieszka Kosko			
11:30						
12:00						
16:00						
16:30						
17:00		Spalanie + Brzuch Agnieszka Kosko			Antycellulit Agnieszka Kosko	
17:30						
18:00		Pilates II Dagmara	Joga 50 min Magda Kostuś		Functional Step Agnieszka Kosko	
18:30						
19:00	Core&Stretch 18:45 Marta	Functional Step Agnieszka Kosko		Pilates I Paula	Joga 50 min Magda Kostuś	
19:30						
20:00	Zumba Agnieszka Portka	Body Perfect Agnieszka Kosko		Zdrowy Kręgosłup Paula		