

Sala Fitness sezon 2018/2019

Godz.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
07:15					
08:00					
08:30					
09:00		Gim uspr. z mdm	TBC		
		Emilka	Agnieszka Kosko		
09:30					Roll & Stretch
					Agnieszka Kosko
10:00	Gim uspr. z mdm		Zdrowy Kręgosłup		
	Emilka		Agnieszka Kosko		
10:30				Gim uspr. z mdm	Gim uspr. z mdm
				Emilka	Agnieszka Kosko
11:00		Fit Mama	Fit 50+		
		Paula	Agnieszka Kosko		
11:30					
12:00					
16:00					
16:30					
17:00		Spalanie + Brzuch			Antycellulit
		Agnieszka Kosko			Agnieszka Kosko
17:30					
18:00		Pilates II	Joga 50 min		Functional Step
		Dagmara	Magda Kostuś		Agnieszka Kosko
18:30					
19:00	Core&Stretch 18:45	Functional Step 19:15		Pilates I	Joga 50 min
	Marta	Agnieszka Kosko		Paula	Magda Kostuś
19:30					
20:00	Zumba	Body Perfect 20:15		Zdrowy Kręgosłup	
	Agnieszka Portka	Agnieszka Kosko		Paula	