

Sala fitness

Sala fitness sezon 2018/2019					
Godz.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
07:15					
08:00					
08:30					
09:00		Gim uspr. z mdm Emilka	TBC Agnieszka Kosko		
09:30					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 Kostus		Functional Step Agnieszka Kosko
18:30					
19:00	Core&Stretch 18:45 Marta	Functional Step 19:15 Agnieszka Kosko		Pilates I Paula	Joga 50 min Magda Kostus
19:30					
20:00	Zumba Agnieszka Portka	Body Perfect 20:15 Agnieszka Kosko		Zdrowy Kręgosłup Paula	