

HARMONOGRAM TRENINGÓW WRZESIEŃ 2022

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
6:00 - 6:30		ROZRUSZAJ CIAŁO z Alexem		ROZRUSZAJ CIAŁO z Alexem	
8:00 - 8:30	PORANNY ROZRUCH z Malwiną	PORANNY ROZRUCH z Malwiną	PORANNY ROZRUCH z Malwiną	PORANNY ROZRUCH z Malwiną	PORANNY ROZRUCH z Malwiną
9:00 - 9:30	MOC TAŃCA z Filomeną	STABILNY KRĘGOSŁUP z Łukaszem	GÓRA-HULA z Łukaszem	MOC TAŃCA z Filomeną	MATA z Łukaszem
12:00 - 12:30	PILATES z Małgosią		JOGA z Ewą		TANIEC z Filomeną
17:00 - 17:30	JOGA z Ewą	SZYBKA KAWKA z Grażyną	MOC TAŃCA z Filomeną	JOGA z Monią	JOGA z Ewą
18:00 - 18:30	JOGA z Monią	PILATES z Małgosią	JOGA z Monią	MOCNE POŚLADKI z Łukaszem	PILATES z Małgosią
19:00 - 19:30	MEDYTACJA z Magdaleną	ROZCIĄGANIE z Alexem	MEDYTACJA z Magdaleną	HERBATKA z Grażyną	ROZCIĄGANIE z Alexem
19:30 - 20:00					