



| Poniedziałek | | Wtorek | | Środa | |
|------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-------------|
| 09:00 Pilates (Agata) | Sala duża | 08:30 Joga (Julia) | Sala mała | 08:30 Joga kręgosłupa (Julia) | Sala mała |
| 10:00 ABT (Agata) | Sala duża | 09:00 TBC (Marta) | Sala duża | 09:00 Total fitness (Janusz) | Sala duża |
| | | 10:00 Stretching (Marta) | Sala duża | 10:00 Pilates & Stretching (Wiola) | Sala mała |
| 18:00 Nogi/Brzuch/Pośladki (Wiola) | Sala duża | 17:00 KravMaga Kids (Rafał) | Sala duża | 18:00 Strefa walki-Boks K1 (Piotr) | Sala duża |
| 18:30 Zdrowy kręgosłup (Julia) | Sala mała | 18:00 Strefa walki-KravMaga (Rafał) | Sala duża | 19:00 Tai Chi (Ewa) – 1,5h | Sala mała |
| 19:00 Pump (Agata) | Sala duża | 18:30 ABS Ladies (Paula) | Sala mała | 19:00 Interwały (Agata) | Sala duża |
| 19:00 Race walker (Natalia) | Race walker | 19:00 Step (Paula) | Sala duża | 20:00 Pump (Agata) | Sala duża |
| 19:30 Joga (Julia) | Sala mała | 19:30 Total fitness (Janusz) | Sala mała | 20:30 Brzuch & Stretching (Wiola) | Sala mała |
| 20:00 Zumba (Wiola) | Sala duża | 20:00 Tabata (Paula) | Sala duża | | |
| Czwartek | | Piątek | | Sobota | |
| 08:30 Joga (Julia) | Sala mała | 08:30 Tai Chi (Ewa) – 1,5h | Sala mała | 08:30 Joga (Julia) | Sala mała |
| 09:00 Fit & Strong (Wiola) | Sala duża | 09:00 Fit & Gym (Janusz) | Sala duża | 10:00 Deep Work (Agata) | Sala duża |
| 10:00 Ladies latino (Wiola) | Sala duża | 10:00 Deep Work (Agata) | Sala duża | 11:00 Race walker (Agata) | Race walker |
| | | | | 12:00 Total fitness (Janusz) | Sala duża |
| 17:00 KravMaga Kids (Rafał) | Sala duża | 18:30 Zdrowy kręgosłup (Julia) | Sala mała | Niedziela | |
| 18:00 Płaski brzuch (Wiola) | Sala duża | 19:00 Trening obwodowy (Janusz) | Sala duża | 11:00 TBC + Fit ball (Natalia) | Sala duża |
| 18:30 Animal Flow (Rafał) | Sala mała | 19:30 Joga (Julia) | Sala mała | 12:00 Pilates + Stretching (Natalia) | Sala duża |
| 19:00 Zumba (Wiola) | Sala duża | | | 18:00 Joga dla zaawansowan (Julia) | Sala mała |
| 19:30 Cardio & Shape (Marta) | Sala mała | | | | |
| 20:00 Step & Shape (Paula) | Sala duża | | | | |
| 20:30 Fit Uda & Pośladki (Marta) | Sala mała | | | | |
| 21:00 Stretching (Paula) | Sala duża | | | | |

Zapisy i rezerwacja miejsc na zajęcia pod numerem **22 720 02 12** lub rezerwacja@strefaruchuksiążenice.pl

Prosimy o przychodzenie na zajęcia 10 minut wcześniej.

* - możliwość skorzystania z zajęć w promocyjnej cenie 15zł za jedno zajęcia, zajęcia również dostępne dla posiadaczy karnetów