



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	08:30 Hiit (Marta)	Sala duża	09:00 Total fitness (Janusz)	Sala duża
		09:00 TBC (Marta)	Sala duża	10:00 Pilates & Stretching (Wiola)	Sala mała
		10:00 Stretching (Marta)	Sala duża		
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 Interwały (Agata)	Sala duża
19:00 Pump (Agata)	Sala duża	18:30 ABS Ladies (Paula)	Sala mała	19:00 Tai Chi (Ewa) – 1,5h	Sala mała
19:30 Joga (Julia)	Sala mała	19:00 Step (Paula)	Sala duża	20:00 Pump (Agata)	Sala duża
20:00 Zumba (Wiola)	Sala duża	19:30 Total fitness (Janusz)	Sala mała	20:30 Brzuch & Stretching (Wiola)	Sala mała
		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
08:30 Fit & Gym (Janusz)	Sala duża	09:00 Fit & Gym (Janusz)	Sala duża	10:00 Deep Work (Agata)	Sala duża
09:00 Fit & Strong (Wiola)	Sala duża	10:00 Deep Work (Agata)	Sala duża	11:00 Race walker (Agata)	Race walker
10:00 Ladies latino (Wiola)	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	08:30 Tai Chi (Ewa)	Sala mała
18:30 Animal Flow (Rafał)	Sala mała	19:30 Joga (Julia)	Sala mała	11:00 TBC + Fit ball (Natalia)	Sala duża
19:00 Zumba (Wiola)	Sala duża			12:00 Pilates + Stretching (Natalia)	Sala duża
19:30 Pilates (Marta)	Sala mała			18:00 Joga dla zaawansowan (Julia)	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.