



Poniedziałek		Wtorek		Środa	
09:00 Pilates (Agata)	Sala duża	08:30 Joga (Julia)	Sala mała	09:00 Zdrowy kręgosłup (Wiola Sz.)	Sala duża
10:00 ABT – cellulit killer (Agata)	Sala duża	09:00 TBC (Wiola)	Sala duża	10:00 TBC (Wiola Sz.)	Sala duża
		10:00 Stretching (Agata)	Sala duża		
17:00 Dance Kids (Wiola Sz.)	Sala duża	17:00 Krav Maga Kids (Rafał)	Sala duża	18:00 Fit ABT (90min.) (Paula)	Sala mała
18:00 Płaski brzuch (Wiola Sz.)	Sala duża	18:00 Krav Maga (Rafał)	Sala duża	19:00 Interwały (Agata)	Sala duża
18:30 Zdrowy kręgosłup (Julia)	Sala mała	18:30 ABS Ladies (Paula)	Sala mała	19:30 Body Fit (Paula)	Sala mała
19:00 Pump (Agata)	Sala duża	19:00 Step (Paula)	Sala duża	20:00 Pump (Agata)	Sala duża
19:00 Race walker (Aga)	Race walker	19:00 Race walker (Aga)	Race walker	20:00 Race walker (Aga)	Race Walker
19:30 Joga (Julia)	Sala mała	19:30 Total fitness (Janusz)	Sala mała	20:30 Stretching (Paula)	Sala mała
20:00 Zumba (Wiola Cz.)	Sala duża	20:00 Tabata (Paula)	Sala duża		
21:00 Boks + mieszane sztuki (Piotr)	Sala duża				

Czwartek		Piątek		Sobota	
08:30 Joga (Julia)	Sala mała	09:00 Total fitness (Piotrek/Janusz)	Sala duża	08:30 Joga (Julia)	Sala mała
09:00 Body Fit (Wiola Sz.)	Sala duża	10:00 Stretching (Piotrek/Janusz)	Sala duża	10:00 TBC (Agata/Aga)	Sala duża
10:00 Ladies latino (Wiola Sz.)	Sala duża			11:00 Race walker (Agata/Aga)	Race walker
17:00 Krav Maga Kids (Rafał)	Sala duża	18:00 TBC (Natalia)	Sala duża		
18:00 Płaski brzuch (Wiola Sz.)	Sala duża	18:30 Zdrowy kręgosłup (Julia)	Sala mała		
19:00 Zumba (Wiola Sz.)	Sala duża	19:00 Trening obwodowy (Janusz)	Sala duża		
19:30 Cardio & Shape (Marta)	Sala mała	19:00 Race walker (Natalia)	Race walker		
20:00 Race walker (Aga)	Race walker	19:30 Joga (Julia)	Sala mała		
20:00 Body Fit (Wiola Sz.)	Sala duża	20:00 Boks + mieszane sztuki (Piotr)	Sala duża		
20:30 Fit Uda & Pośladki (Marta)	Sala mała				
				Niedziela	
				08:30 Joga (Julia)	Sala mała
				11:00 TBC + Fit ball (Natalia)	Sala duża
				12:00 Pilates + Stretching (Natalia)	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.

Zajęcia oznaczone \* zostaną uruchomione, jeżeli zbiera się grupa chętnych osób, zapisy na recepcji Strefa Ruchu Książenice.



**Strefa Ruchu**  
Książenice



Zapisy i rezerwacja miejsc na zajęcia pod numerem **22 720 02 12** lub [rezerwacja@strefaruchuksiążenice.pl](mailto:rezerwacja@strefaruchuksiążenice.pl)

Prosimy o przychodzenie na zajęcia 10 minut wcześniej.

Zajęcia oznaczone \* zostaną uruchomione, jeżeli uzbiera się grupa chętnych osób, zapisy na recepcji Strefa Ruchu Książenice.