

ZAJĘCIA PORANNE

ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE

PONIEDZIAŁEK

8.30

DZIEŃ DOBRY
PONIEDZIAŁEK

ANNA GOŁĄB

WTOREK

8.30

WAKE UP, LADIES!

SYLWIA BALAWENDER

ZMIANA
GODZINY!

ŚRODA

8.30

BRZUCH POŚLADKI UDA

SYLWIA BALAWENDER

CZWARTEK

8.30

BRAZYLIJSKIE
POŚLADKI

ANNA GOŁĄB

PIĄTEK

8.30

AKTYWNY PORANEK

SYLWIA BALAWENDER

SOBOTA

12.00

KIDS DANCE FITNESS
3-5 LAT*

ANNA GARDZIELIK-MUSIAŁ

NOWOŚĆ

13.00

KIDS DANCE FITNESS
6-10 LAT*

ANNA GARDZIELIK-MUSIAŁ

NOWOŚĆ

17.30

POWER
MONDAY

JOANNA TEJCHMA

NOWOŚĆ

17.30

ZUMBA

MAŁGORZATA
OSTROWSKA-RZEPKO

NOWOŚĆ

17.00

POWER PILATES

SYLWIA BALAWENDER

17.00

TRENING INTERWAŁOWY

ANNA KRĘŻEL

18.30

BRZUCH POŚLADKI
UDA

MARLENA SIEMIENIAK

18.30

TABATA

SYLWIA BALAWENDER

18.00

WYZWANIE
#SUPERFIGURA

MARLENA SIEMIENIAK

18.00

CARDIO DANCE

OLIWIA ZIELONKA

NOWOŚĆ

18.00

ZDROWY KRĘGOSŁUP

PATRYCJA MACISZKIEWICZ

19.30

ROCK&LADIES

ANNA MUSIAŁ-GARDZIELIK

19.30

SLIMFIT

SYLWIA BALAWENDER

19.00

FITLADIES

MARLENA SIEMIENIAK

19.00

FITNESS FLOW

MARLENA SIEMIENIAK

19.00

STEP & SHAPE

JOANNA TEJCHMA

20.30

TRENING
RELAKSACYJNY

ANNA MUSIAŁ-GARDZIELIK

20.30

TECA
TRENING

SYLWIA BALAWENDER

20.00

STRETCH & CORE

PATRYCJA MACISZKIEWICZ

20.00

TECA
TRENING

MARLENA
SIEMIENIAK

20.00

SAMO
OBRONA

KATARZYNA
DEMIEWICZ

NOWOŚĆ

20.00

BODY BALL

JOANNA TEJCHMA

NOWOŚĆ

Zastępstwa i odwołane zajęcia możesz sprawdzić na naszej stronie www.ladiesfitnessforlife.pl

*Zajęcia KIDS Dance Fitness – wejście dziecka na klub tylko pod opieką mamy.

*WYMAGANE DOKUMENTY TOŻSAMOŚCI DZIECKA I MAMY.

*PODPISANE OŚWIADCZENIE RODZICA (do pobrania ze strony internetowej zakładka „do pobrania”)

fitness *for Ladies*

Grafik Zajęć