

ZAJĘCIA PORANNE

ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE

PONIEDZIAŁEK

8.30  
DZIEŃ DOBRY  
PONIEDZIAŁEK  
ANNA GOŁĄB

17.30

SZTANGI  
JOANNA TEJCHMA

18.30  
BRZUCH POŚLADKI  
UDA  
MARLENA SIEMIENIAK

19.30  
ROCK&LADIES  
ANNA MUSIAŁ-GARDZIELIK

20.30  
TRENING  
RELAKSACYJNY  
ANNA MUSIAŁ-GARDZIELIK

WTOREK

17.30

ZUMBA  
MAŁGORZATA  
OSTROWSKA-RZEPKO

18.30  
TABATA  
SYLWIA BALAWENDER

19.30  
SLIMFIT  
SYLWIA BALAWENDER

20.30  
BODY BALL  
JOANNA TEJCHMA

ŚRODA

8.30  
BRZUCH POŚLADKI UDA  
SYLWIA BALAWENDER

18.00  
WYZWANIE  
#SUPERFIGURA  
MARLENA SIEMIENIAK

19.00  
FITLADIES  
MARLENA SIEMIENIAK

**NOWOŚĆ**  
20.00  
TRENING  
TANE CZNY  
OLIWIA ZIELONKA

CZWARTEK

18.00  
STRONG LADIES  
AGNIESZKA MUSIAŁ

19.00  
FITNESS FLOW  
MARLENA SIEMIENIAK

20.00  
TECA  
TRENING  
MARLENA  
SIEMIENIAK

20.00  
JOGA  
ALEKSANDRA  
KLIS

PIĄTEK

8.30  
AKTYWNY PORANEK  
SYLWIA BALAWENDER

**NOWOŚĆ**  
18.00  
TRENING OBWODOWY  
SYLWIA BALAWENDER

19.00  
STEP & SHAPE  
JOANNA TEJCHMA

**NOWOŚĆ**  
20.00  
ZDROWY  
KRĘGOSŁUP  
PATRYCJA PRZEWOŹNIK

SOBOTA

**NOWOŚĆ**  
10.30  
STEP & HANTLE  
PATRYCJA PRZEWOŹNIK

12.00  
KIDS DANCE FITNESS  
3-5 LAT\*  
ANNA MUSIAŁ-GARDZIELIK

13.00  
KIDS DANCE FITNESS  
6-10 LAT\*  
ANNA MUSIAŁ-GARDZIELIK

**WRACAMY! WRACAMY!**

Zastępstwa i odwołane zajęcia możesz sprawdzić na naszej stronie [www.ladiesfitnessforlife.pl](http://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 <sup>for</sup> Ladies



Graphik Zajęć