

Grafik Zajęć



PROJEKTANT ul. Odrzykońska 1



ZAJĘCIA PORANNE

ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
ZAJĘCIA PORANNE	8.30 DZIEŃ DOBRY PONIEDZIAŁEK SYLWIA BALAWENDER		8.30 BRZUCH POŚLADKI UDA SYLWIA BALAWENDER		8.30 AKTYWNY PORANEK ANNA GOŁĄB	10.30 STEP & HANTLE PATRYCJA PRZEWOŹNIK
	17.30 SZTANGI JOANNA TEJCHMA	17.30 ZUMBA MAŁGORZATA OSTROWSKA-RZEPKO				12.00 KIDS DANCE FITNESS 3-5 LAT* ANNA MUSIAŁ-GARDZIELIK
ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE	18.30 BRZUCH POŚLADKI UDA MARLENA SIEMIENIAK	18.30 TRENING Z PŁĘKAMI JOANNA TEJCHMA	18.00 WYZWANIE #SUPERFIGURA MARLENA SIEMIENIAK	18.00 BRAZYLIJSKIE POŚLADKI DOMINIKA BĄK	18.00 TRENING OBWODOWY SYLWIA BALAWENDER	13.00 KIDS DANCE FITNESS 6-10 LAT* ANNA MUSIAŁ-GARDZIELIK
NOWOŚĆ!	19.30 WZMACNIANIE & ROZCIĄGANIE MARLENA SIEMIENIAK	19.30 PILATES I ROZCIĄGANIE JOANNA TEJCHMA	19.00 FITLADIES MARLENA SIEMIENIAK	19.00 FITNESS FLOW MARLENA SIEMIENIAK	19.00 STEP & SHAPE JOANNA TEJCHMA	
			20.00 TRENING TANECZNY OLIWIA ZIELONKA	20.00 TECA TRENING ZAPISY MARLENA SIEMIENIAK	20.00 JOGA ALEKSANDRA KLIŚ	20.00 ZDROWY KRĘGOSŁUP PATRYCJA PRZEWOŹNIK

Zapisy na zajęcia: +48 533 793 949

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

*WYMAGANE DOKUMENTY TOŻSAMOŚCI DZIECKA I MAMY.

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

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

Grafik Zajęć



STARA SZWALNIA OFFICE ul. Okulickiego 12



ZAJĘCIA PORANNE

ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NOWOŚĆ! 9.00 ZAPISY
TRENING
OBWODOWY TECA
(ZAJĘCIA NA MASZYNACH)
GABRIELA KAPUT

17.30
TRENING
OBWODOWY
ANNA GOŁĄB

18.30
TRENING W RYTM
ROCK&ROLL'A
ANNA GARDZIELIK-MUSIAŁ

19.30
ZRELAKSUJ
SIĘ!
ANNA GARDZIELIK-MUSIAŁ

20.30
PILATES
(ZAJĘCIA PRZENIESIONE Z CZWARTKU)
MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

18.30
BRAZYLIJSKIE
POŚLADKI
DOMINIKA BĄK

19.30
SEXY
BODY
OLIWIA ZIELONKA

20.30 ZAPISY
TRENING NA
TAŚMACH TRX
MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

17.00
TRENING
OBWODOWY
PAULINA KRÓL

18.00
BRZUCH POŚLADKI
UDA
PAULINA KRÓL

19.00
JOGA
AGATA DANICKA

20.00 ZAPISY
TRENING
OBWODOWY TECA
(ZAJĘCIA NA MASZYNACH)
GABRIELA KAPUT

18.00
KSZTAŁTOWANIE
SYLWETKI
AGNIESZKA MUSIAŁ

19.00
ZDROWY
KRĘGOSŁUP
AGNIESZKA MUSIAŁ

NOWOŚĆ! 20.00 ZAPISY
TRENING NA
TAŚMACH TRX
MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

17.00
STRETCH & CORE
ANNA GOŁĄB

18.00
FULL BODY
WORKOUT
AGNIESZKA MUSIAŁ

19.00
PILATES I
ROZCIĄGANIE
AGNIESZKA MUSIAŁ

12.30
STEP & HANTLE
PATRYCJA PRZEWOŹNIK

13.30
ZDROWY
KRĘGOSŁUP
PATRYCJA PRZEWOŹNIK

Zapisy na zajęcia- +48 573 336 411

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

*WYMAGANE DOKUMENTY TOŻSAMOŚCI DZIECKA I MAMY.

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

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