

Grafik Zajęć



PROJEKTANT ul. Odrzykońska 1



ZAJĘCIA PORANNE

PONIEDZIAŁEK

8.30

DZIEŃ DOBRY
PONIEDZIAŁEK

SYLWIA BALAWENDER

WTOREK

8.30

FIT PORANEK

SYLWIA BALAWENDER

ŚRODA

8.30

BRZUCH POŚLADKI UDA

SYLWIA BALAWENDER

CZWARTEK

8.30

POWER FITNESS

SYLWIA BALAWENDER

PIĄTEK

8.30

AKTYWNY PORANEK

ANNA GOŁĄB

SOBOTA

10.30

STEP & HANTLE

PATRYCJA PRZEWOŹNIK

ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE

18.30

BRZUCH POŚLADKI
UDA

NATALIA RUSZKOWSKA
(ZMIANA PROWADZĄCEJ)

18.30

TRENING
Z PŁĘKAMI

JOANNA TEJCHMA

18.00

SZTANGI

JOANNA TEJCHMA

18.00

BRAZYLJSKIE
POŚLADKI

DOMINIKA BĄK

18.00

STEP & SHAPE

JOANNA TEJCHMA

19.30

NEONOWY STEP

PATRYCJA PRZEWOŹNIK

19.30

PILATES
I ROZCIĄGANIE

JOANNA TEJCHMA

19.00

PILATES Z
ELEMENTAMI JOGI

AGATA DANICKA

19.00

MODELOWANIE
SYLWETKI

GABRIELA KAPUT

19.00

PIĄTKOWE
TURBOSPALANIE

PATRYCJA PRZEWOŹNIK

20.30

JOGA

NATALIA RUSZKOWSKA

20.00

TRENING
TANECZNY

OLIWIA ZIELONKA

20.00

TECA
TRENING
ZAPISY

GABRIELA
KAPUT

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.

Grafik Zajęć



STARA SZWALNIA OFFICE ul. Okulickiego 12



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
	8.30 AKTYWNY PORANEK OD 08.04 ANNA GOŁĄB				12.30 STEP & HANTLE PATRYCJA PRZEWOŹNIK
17.30 CZAS NA STEP! ANNA GOŁĄB	17.30 JOGA NATALIA RUSZKOWSKA	17.00 TRENING OBWODOWY PAULINA KRÓL		17.00 TRENING TECA ZAPISY GABRIELA KAPUT	17.00 PILATES Z ELEMENTAMI JOGI AGATA DANIĆKA
18.30 MOBILIZACJA ROZCIĄGANIE GABRIELA KAPUT	18.30 BRAZYLIJSKIE POŚLADKI DOMINIKA BĄK	18.00 BRZUCH POŚLADKI UDA PAULINA KRÓL	18.00 KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI AGNIESZKA MUSIAŁ	18.00 BRZUCH POŚLADKI UDA AGNIESZKA MUSIAŁ	13.30 ZDROWY KRĘGOSŁUP PATRYCJA PRZEWOŹNIK
19.30 MODELOWANIE SYLWETKI GABRIELA KAPUT	19.30 SEXY BODY OLIVIA ZIELONKA	19.00 TRENING W RYTM ROCK&ROLL'A ANNA GARDZIELIK-MUSIAŁ	19.00 ZDROWY KRĘGOSŁUP AGNIESZKA MUSIAŁ	19.00 PILATES I ROZCIĄGANIE AGNIESZKA MUSIAŁ	
20.30 PILATES MAGDALENA SYPEK-KLEIBA	20.30 ZDROWY KRĘGOSŁUP MAGDALENA SYPEK-KLEIBA	20.00 TRENING TECA ZAPISY GABRIELA KAPUT	20.00 ZRELAKSUJ SIĘ! ANNA MUSIAŁ-GARDZIELIK	20.00 POWER TRENING MAGDALENA SYPEK-KLEIBA	

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.