

Grafik Zajęć



PROJEKTANT ul. Odrzykońska 1



ZAJĘCIA PORANNE

8.30
**TURBO
PONIEDZIAŁEK**
PATRYCJA PRZEWOŹNIK

17.30
SZTANGI
JOANNA TEJCHMA

18.30
**BRZUCH POŚLADKI
UDA**
NATALIA RUSZKOWSKA

19.30
NEONOWY STEP
PATRYCJA PRZEWOŹNIK

WTOREK

17.30
ZUMBA
MAŁGORZATA
OSTROWSKA-RZEPKO

18.30
**TRENING
Z PŁĘKAMI**
JOANNA TEJCHMA

19.30
**PILATES
I ROZCIĄGANIE**
JOANNA TEJCHMA

ŚRODA

8.30
POWER ŚRODA
PATRYCJA PRZEWOŹNIK

18.00
SZTANGI
JOANNA TEJCHMA

19.00
**PILATES Z
ELEMENTAMI JOGI**
AGATA DANICKA

20.00
**TRENING
TANECZNY**
OLIWIA ZIELONKA

CZWARTEK

18.00
**BRAZYLJSKIE
POŚLADKI**
DOMINIKA BĄK

19.00
**MODELOWANIE
SYLWETKI**
NATALIA TOFIL
(ZMIANA PROWADZĄCEJ)

20.00
JOGA
ALEKSANDRA KLIŚ

PIĄTEK

8.30
AKTYWNY PORANEK
ANNA GOŁĄB

18.00
STEP & SHAPE
JOANNA TEJCHMA

19.00
**PIĄTKOWE
TURBOSPALANIE**
PATRYCJA PRZEWOŹNIK

20.00
**ZDROWY
KRĘGOSŁUP**
PATRYCJA PRZEWOŹNIK

SOBOTA

10.30
STEP & HANTLE
PATRYCJA PRZEWOŹNIK

11.30
PILATES I ROZCIĄGANIE
NATALIA TOFIL

ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE

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 ANNA GOŁĄB				9.00 NOWOŚĆ! PILATES I ROZCIĄGANIE NATALIA TOFIL
17.30 CZAS NA STEP! ANNA GOŁĄB		17.00 TRENING OBWODOWY PAULINA KRÓL		17.00 PILATES Z ELEMENTAMI JOGI AGATA DANICKA	12.30 STEP & HANTLE PATRYCJA PRZEWOŹNIK
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 OLIWIA 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.