

Grafik Zajęć



PROJEKTANT ul. Odrzykońska 1



ZAJĘCIA PORANNE

ZAJĘCIA POPOŁUDNIOWE

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
	8.30 TURBO PONIEDZIAŁEK WERONIKA WOŚ-PRUCHNIK	8.45 PILATESOWY PORANEK NATALIA TOFIL	8.30 POWER ŚRODA WERONIKA WOŚ-PRUCHNIK	8.45 TURBO PILATES NATALIA TOFIL	9.25 MODELOWANIE NA ŚNIADANIE NATALIA TOFIL	10.30 STEP & HANTLE PATRYCJA PRZEWOŹNIK
	17.30 AEROBIK RENATA KOWALSKA	17.30 UJĘDRNIANIE I SPALANIE NATALIA TOFIL	17.00 PŁASKI BRZUCH ZUZANNA RÓG			11.30 PILATES I ROZCIĄGANIE NATALIA TOFIL
	18.30 BRZUCH POŚLADKI UDA WERONIKA WOŚ-PRUCHNIK	18.30 STEP CHOREO PODSTAWY JOANNA TEJCHMA	18.00 SZTANGI JOANNA TEJCHMA	18.00 BRAZYLJSKIE POŚLADKI DOMINIKA BĄK	18.00 PILATES Z PŁEKAMI NATALIA TOFIL	
	19.30 NEONOWY STEP PATRYCJA PRZEWOŹNIK	19.30 PILATES Z PŁEKAMI JOANNA TEJCHMA	19.00 PILATES BASIC NATALIA TOFIL	19.00 MODELOWANIE SYLWETKI NATALIA TOFIL	19.00 PIĄTKOWE TURBOSPALANIE PATRYCJA PRZEWOŹNIK	
	20.30 JOGA ZUZANNA RÓŻEK	20.30 BACHATA SOLO MILENA MAŃKOWSKA	20.00 PILATES STRONG NATALIA TOFIL	20.00 PODSTAWY JOGI WERONIKA WOŚ-PRUCHNIK	20.00 ZDROWY KRĘGOSŁUP PATRYCJA PRZEWOŹNIK	
	20.30 TECA TRENING ZUZANNA RÓG ZAPISY!					

Zapisy na TECA TRENING: tel. +48 533 793 949

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

Grafik Zajęć



STARA SZWALNIA OFFICE ul. Okulickiego 12



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
17.30 CZAS NA STEP! ANNA GOŁĄB	17.30 PŁASKI BRZUCH WERONIKA WOŚ-PRUCHNIK	17.00 TRENING OBWODOWY PAULINA KRÓL	17.00 AEROBIK RENATA KOWALSKA	17.00 PODSTAWY JOGI WERONIKA WOŚ-PRUCHNIK	9.00 ☀️ PILATES I ROZCIĄGANIE NATALIA TOFIL	9.00 ☀️ STRETCHING POWIĘZIOWY MAGDALENA SYPEK-KLEIBA
18.30 KOBIETA NA PIŁCE NATALIA TOFIL	18.30 BRAZYLIJSKIE POŚLADKI DOMINIKA BĄK	18.00 BRZUCH POŚLADKI UDA PAULINA KRÓL	18.00 KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI AGNIESZKA MUSIAŁ	18.00 TRENING OBWODOWY AGNIESZKA MUSIAŁ	10.00 PŁASKI BRZUCH + SMUKŁE CIAŁO NATALIA TOFIL	
19.30 MODELOWANIE SYLWETKI NATALIA TOFIL	19.30 SEXY BODY OLIWIA ZIELONKA	19.00 UJĘDRNIANIE I SPALANIE PAULINA GLĄC	19.00 ZDROWY KRĘGOSŁUP Z ELEMENTAMI PILATESU AGNIESZKA MUSIAŁ	19.00 PILATES I ROZCIĄGANIE AGNIESZKA MUSIAŁ		
20.30 PILATES MAGDALENA SYPEK-KLEIBA	20.30 ZDROWY KRĘGOSŁUP MAGDALENA SYPEK-KLEIBA	20.00 Nowość! TRENING OBWODOWY TECA STRONG ZAPISY! ZUZANNA RÓG	20.00 Nowość! TRENING TANECZNY OLIWIA ZIELONKA	20.00 Nowość! TRENING OBWODOWY TECA BASIC ZAPISY ZUZANNA RÓG		

Zapisy na TECA Trening- +48 573 336 411

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