

ROZKŁAD ZAJĘĆ GRUPOWYCH

PONIEDZ.	<u>MAŁA</u> SALA FITNESS	PONIEDZ.	<u>DUŻA</u> SALA FITNESS
9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵		9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Aerobik
16 ⁰⁰ - 16 ⁴⁵	Ćwiczenia po kriokomorze	16 ⁰⁰ - 16 ⁴⁵	Ćw. plecy wklęsło-okrągłe
17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁵	Ćw. plecy okrągłe	17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁵	Fitness mix
17 ⁴⁵ - 18 ³⁰		17 ⁴⁵ - 18 ⁴⁵	Aerobik
19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵		19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵	Szkoła pleców
WTOREK	<u>MAŁA</u> SALA FITNESS	WTOREK	<u>DUŻA</u> SALA FITNESS
16 ⁰⁰ - 16 ⁴⁵	Ćwiczenia po kriokomorze	15 ⁴⁵ - 16 ³⁰	Tai – Chi / Nordic Walking
17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁵	Ćw. plecy wklęsłe	16 ⁴⁵ - 17 ⁴⁵	Aerobik z elementami tańca
18 ⁰⁰ - 18 ⁴⁵	Ćw. stóp	17 ⁴⁵ - 18 ⁴⁵	Aerobik
19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵		19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵	Joga
ŚRODA	<u>MAŁA</u> SALA FITNESS	ŚRODA	<u>DUŻA</u> SALA FITNESS
9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵		9 ⁰⁰ - 9 ⁴⁵	Aerobik
16 ⁰⁰ - 16 ⁴⁵	Ćwiczenia po kriokomorze	16 ⁰⁰ - 16 ⁴⁵	Ćw. plecy wklęsło-okrągłe
16 ⁴⁵ - 17 ³⁰		16 ⁴⁵ - 17 ³⁰	Fitness mix
17 ⁴⁵ - 18 ³⁰		17 ⁴⁵ - 18 ⁴⁵	Aerobik
19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵		19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵	Szkoła pleców
CZWARTEK	<u>MAŁA</u> SALA FITNESS	CZWARTEK	<u>DUŻA</u> SALA FITNESS
16 ⁰⁰ - 16 ⁴⁵	Ćwiczenia po kriokomorze	15 ⁴⁵ - 16 ³⁰	Tai – Chi / Nordic Walking
17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁵	Ćw. plecy okrągłe	16 ⁴⁵ - 17 ⁴⁵	Aerobik z elementami tańca
18 ⁰⁰ - 18 ⁴⁵	Ćw. stóp	17 ⁴⁵ - 18 ⁴⁵	Aerobik
19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵	Ćw. dla kobiet w ciąży	19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵	Joga
PIĄTEK	<u>MAŁA</u> SALA FITNESS	PIĄTEK	<u>DUŻA</u> SALA FITNESS
16 ⁰⁰ - 16 ⁴⁵	Ćwiczenia po kriokomorze	16 ⁰⁰ - 16 ⁴⁵	
17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁵	Ćw. plecy wklęsłe	17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁵	
18 ⁰⁰ - 18 ⁴⁵	Ćw. stóp	18 ⁰⁰ - 18 ⁴⁵	

Godziny zajęć obowiązują od 1 listopada 2009 roku.