

ZASTĘPSTWA ZAJĘĆ FITNESS

BĄDŹ NA CZASIE



ŚRODA 24.04

Godz.	Zajęcia	Prowadzący
16:00	Stretching	Martyna
17:00	CORE	Martyna
18:00	Cross Training Hard	Martyna
20:00	Fitball (zamiast Pilatesu)	Basia

CZWARTEK 25.04

Godz.	Zajęcia	Prowadzący
17:00	Brazylijskie Pośladki	odwołane
18:00	BOSU Training	odwołane
18:00	Zdrowy Kręgosłup	Basia
19:00	Trening obwodowy	odwołane

ZASTĘPSTWA ZAJĘĆ FITNESS

BĄDŹ NA CZASIE



PIĄTEK 26.04

Godz.	Zajęcia	Prowadzący
08:00	Joga	odwołane
09:00	Relaks z medytacją	odwołane
09:00	Fit Senior	Martyna
10:00	Zdrowy Kręgosłup	Martyna
17:00	Trening funkcjonalny	Martyna
18:00	CORE	Martyna
19:00	Stretching	Martyna