





















	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08.30							
09.30							
10.30							
11.00							
16.30							
17.30	 STEP&SHAPE Asia	 ABT Dominika	 PILATES Małgosia		 SUPERBODY Dominika		
18.30	 PILATES Małgosia	 INDOOR CYCLING MIX Adam	 STOP CELLULIT Dominika	 INDOOR CYCLING BASIC Adam	 INDOOR CYCLING HARD Adam		
19.30	 BODY SHAPE Marcin	 TAŚMY Adam	 BODY SHAPE Marcin	 PILATES Małgosia			
20.30	 INDOOR CYCLING HARD Adam		 STRECHING JOGA Marcin	 SEXY PUPA Marcin			

 Poprawa wydolności, spalanie tkanki tłuszczowej, redukcja cellulitu

 Kształtowanie i modelowanie sylwetki, redukcja cellulitu

 Wzmacnianie, rozciąganie, relaks

 Poprawa wydolności, spalanie tkanki tłuszczowej