
























	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	 ACTIVE PUMP Adam	 SUPERBODY Dominika		
18.30	 PILATES	 INDOOR CYCLING MIX Adam	 STOP CELLULIT Dominika	 INDOOR CYCLING BASIC Adam	 INDOOR CYCLING HARD Adam		
19.30	 BODY SHAPE Marcin	 ACTIVE PUMP Adam	 STRETCHING/ JOGA Marcin	 PILATES	 TAŚMY Adam		
20.30	 INDOOR CYCLING HARD Adam	 TAŚMY Adam	 ABT Marcin	 STRETCHING/ JOGA Marcin			

 Poprawa wydolności, spalanie tkanki tłuszczowej, redukcja cellulitu

 Kształtowanie i modelowanie sylwetki, redukcja cellulitu

 Wzmacnianie, rozciąganie, relaks

 Poprawa wydolności, spalanie tkanki tłuszczowej