




















	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08.30							
09.00							
10.30							
11.00							
16.30							
17.30	 PILATES Iza	 ZDROWY KRĘGOSŁUP Dominika	 PILATES Iza	 SUPERBODY Dominika			
18.30	 BODY SHAPE Marcin	 INDOOR CYCLING MIX Adam	 STOP CELLULIT Dominika	 INDOOR CYCLING BASIC Adam	 INDOOR CYCLING HARD Adam /  ZDROWY KRĘGOSŁUP Dominika		
19.30	 INDOOR CYCLING HARD Adam	 ACTIVE PUMP Adam	 STRETCHING/ JOGA Marcin	 ACTIVE PUMP Adam	 TAŚMY Adam		
20.30		 TAŚMY Adam	 ABT Marcin	 FTC Adam			

 Poprawa wydolności, spalanie tkanki tłuszczowej, redukcja cellulitu

 Kształtowanie i modelowanie sylwetki, redukcja cellulitu

 Wzmacnianie, rozciąganie, relaks

 Poprawa wydolności, spalanie tkanki tłuszczowej