

ul. Pileckiego 122 *active club*

## grafik zajęć 2018r.

		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
I piętro	9.00	Gimnastyka Senior				Gimnastyka Senior		
I piętro	10.15						TBC	TBC
I piętro	11.15						ZDROWY KRĘGOSŁUP	PŁ. BRZUCH/ STRETCHING
I piętro	17.00	TBC		ABT				TBC
I piętro	18.00	TABATA &brzuch	TBC	PILATES	TRENING FUNKCJONALNY		TABATA &brzuch	
I piętro	19.00	CYCLING	ABT	CYCLING	ABT		CYCLING	
I piętro	20.00	ABT	TABATA &brzuch	TBC	TBC			
I piętro	21.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP			PILATES			

15 zajęć aerobic  
 3 zajęcia cycling  
 2 zajęcia gim. Senior  
 5 zajęć body&mind