



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		ABT		ABT		
I piętro	20.00	ABT	TABATA &brzuch	TBC	TBC		
I piętro	21.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP			PILATES		

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