

PLAN ZAJĘĆ OBOWIĄZUJĄCY OD 03.02.2020

PRZED POŁUDNIEM

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00	BODY SHAPE Agata M.	TBC + STEP Oliwia	BS Kamil	TRENING OBWODOWY Agata M.	SUMMER BIKINI Kamil	ZDROWY KRĘGOSŁUP Dagmara K.	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Monika Ł.
10:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Agata M.	YOGA 60' Ania	RELAX DANCE Kamil	ZDROWY KRĘGOSŁUP Agata M.	YOGA 60' Ania	SZTANGI Dagmara K.	PILATES Monika Ł.
11:00						BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Dagmara K.	

POPOŁUDNIU

16:00	SUMMER BIKINI Asia		TRENING OBWODOWY Asia		ZDROWY KRĘGOSŁUP Kamil		
17:00	TABATA+ STRETCHING Agnieszka	TRENING OBWODOWY Dagmara K.	PILATES Kasia	SUMMER BIKINI Dagmara K.	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Kamil		
18:00	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Agnieszka	SZTANGI Dagmara K.	SUMMER BIKINI Kasia	SZTANGI Dagmara K.	STEP + BRZUCH Kamil		
19:00	PILATES Agata Z.	STEP * Kamil	ZUMBA Jose	PILATES Dagmara W.	ZUMBA Jose		
20:00	YOGA 90' Basia	SUMMER BIKINI Kamil	YOGA 90' Basia	STRETCHING 45' Dagmara W.			

Podział zajęć

- prozdrowotne
- dla początkujących
- dla średnio-zaawansowanych
- dla zaawansowanych
- zajęcia taneczne



ul. Szafera 3/5/7, 71-245 Szczecin
E. szczecin@eurofitness.com
T. 511 469 083