

GRAFIK ZAJĘĆ GRUPOWYCH:

PONIEDZIAŁEK

9.00-10.00 BIEŻNIE - MAŁGORZATA PERL

18.00-19.00 BIEŻNIE - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ

19.15-20.15 ZDROWY KRĘGOSŁUP - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ

20.30-21.30 TRENING OPOROWY - RAFAŁ PERL

WTOREK

10.00-11.00 TRENING DLA SENIORA - MAŁGORZATA PERL

18.00-19.00 EXERCISE IS MEDICINE - CHOROBY PRZEWLEKŁE* - MAŁGORZATA PERL

19.15-20.15 BIEŻNIE - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ

20.30-21.30 PILATES - MAŁGORZATA PERL

ŚRODA

9.00-10.00 PILATES - MAŁGORZATA PERL

18.00-19.00 ZOGA - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ

19.15-20.15 BOSU - MAŁGORZATA PERL

20.30-21.30 TRENING OPOROWY - RAFAŁ PERL

CZWARTEK

10.00-11.00 TRENING DLA SENIORA - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ

18.00-19.00 EXERCISE IS MEDICINE - CHOROBY PRZEWLEKŁE* - MAŁGORZATA PERL

19.15-20.15 BIEŻNIE - MAŁGORZATA PERL

20.30-21.30 PILATES - MAŁGORZATA PERL

PIĄTEK

9.00-10.00 BOSU - MAŁGORZATA PERL

18.00-19.00 INTERWAŁY - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ

SOBOTA

10.00-11.00 TRENING OPOROWY - RAFAŁ PERL

*Zajęcia dla osób po konsultacji medycznej