

GRAFIK:

PONIEDZIAŁEK

- 9.00 BIEŻNIE - MAŁGORZATA PERL
- 18.00 BIEŻNIE - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ
- 19.15 ZDROWY KRĘGOSŁUP - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ
- 19.30 ROWERY - MACIEJ WICZOREK
- 20.30 TRENING OPOROWY - RAFAŁ PERL

WTOREK

- 10.00 TRENING DLA SENIORA - MAŁGORZATA PERL
- 18.00 EXERCISE IS MEDICINE* - MAŁGORZATA PERL
- 19.15 BIEŻNIE - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ
- 20.30 PILATES - MAŁGORZATA PERL

ŚRODA

- 9.00 PILATES - MAŁGORZATA PERL
- 18.00 ZOGA - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ
- 19.15 BOSU - MAŁGORZATA PERL
- 19.30 ROWERY - MACIEJ WIECZOREK
- 20.30 TRENING OPOROWY - RAFAŁ PERL

CZWARTEK

- 10.00 TRENING DLA SENIORA - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ
- 18.00 EXERCISE IS MEDICINE* - MAŁGORZATA PERL
- 18.00 BOSU - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ
- 19.15 BIEŻNIE - MAŁGORZATA PERL
- 20.30 PILATES - MAŁGORZATA PERL

PIĄTEK

- 9.00 BOSU - MAŁGORZATA PERL
- 18.00 INTERWAŁY - JOANNA ZABŁOCKA-LEONOWICZ

SOBOTA

- 10.00 TRENING OPOROWY - RAFAŁ PERL

