

# GRAFIK:

## PONIEDZIAŁEK

9.00	BIEŻNIE - Małgorzata Perl
10.00	TRENING DLA SENIORA - Małgorzata Perl
18.00	BRZUCH, UDA, POŚLADKI - Joanna Zabłocka Leonowicz
19.15	ZDROWY KRĘGOSŁUP - Joanna Zabłocka Leonowicz
19.15	ROWERY - Maciej Wieczorek
20.30	TRENING OPOROWY - Rafał Perl

## WTOREK

18.00	EXERCISE IS MEDICINE* - Małgorzata Perl
19.15	BIEŻNIE - Joanna Zabłocka Leonowicz
20.30	PILATES - Małgorzata Perl

## ŚRODA

9.00	PILATES - Małgorzata Perl
10.00	TRENING DLA SENIORA - Małgorzata / Joanna
18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Z ELEMENTAMI ZOGI - Joanna
19.15	BOSU - Małgorzata Perl
19.15	ROWERY - Maciej Wieczorek
20.30	TRENING OPOROWY - Rafał Perl

## CZWARTEK

18.00	EXERCISE IS MEDICINE* - Małgorzata Perl
19.15	BIEŻNIE - Małgorzata Perl
20.30	PILATES - Małgorzata Perl

## PIĄTEK

9.00	BOSU - Małgorzata Perl
18.00	BRZUCH, UDA, POŚLADKI - Joanna Zabłocka Leonowicz
19.15	PILATES - Małgorzata Perl

## SOBOTA

10.00	TRENING OPOROWY - Rafał Perl
-------	------------------------------



**TEL. 22 77 22 777**

**WWW.PERLAPRO.COM.PL**