

GRAFIK:



PERŁA PRO
centrum medycyny stylu życia

PONIEDZIAŁEK	9.00	BIEŻNIE - Małgorzata Perl
	10.00	TRENING DLA SENIORA - Małgorzata Perl
	17.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl
	18.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl
	18.00	BRZUCH, UDA, POŚLADKI - Joanna Zabłocka Leonowicz
	19.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl
	19.15	ZDROWY KRĘGOSŁUP - Joanna Zabłocka Leonowicz
	20.30	TRENING OPOROWY - Rafał Perl
WTOREK	11.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Prochownik
	18.00	EXERCISE IS MEDICINE* - Małgorzata Perl
	18.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Prochownik
	19.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Prochownik
	19.15	BIEŻNIE - Joanna Zabłocka Leonowicz
	20.30	PILATES - Małgorzata Perl
ŚRODA	8.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl
	9.00	PILATES - Małgorzata Perl
	10.00	TRENING DLA SENIORA - Joanna Zabłocka Leonowicz
	11.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Prochownik
	18.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Prochownik
	18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Z ELEMENTAMI ZOGI - Joanna Zabłocka Leonowicz
	19.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Prochownik
	19.15	BOSU - Małgorzata Perl
	20.30	TRENING OPOROWY - Rafał Perl
	20.30	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl
CZWARTEK	10.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl
	18.00	EXERCISE IS MEDICINE* - Małgorzata Perl
	19.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl
	19.15	BIEŻNIE - Joanna Zabłocka Leonowicz
	20.30	PILATES - Małgorzata Perl
PIĄTEK	9.00	BOSU - Małgorzata Perl
	17.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl
	18.00	BRZUCH, UDA, POŚLADKI - Joanna Zabłocka Leonowicz
	18.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl
	19.15	PILATES - Małgorzata Perl
SOBOTA	9.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl
	10.00	TRENING OPOROWY - Rafał Perl
	10.00	PILATES REFORMER - Małgorzata Perl



TEL. 22 77 22 777

WWW.PERLAPRO.COM.PL

*Zajęcia dla osób po konsultacji medycznej
Grafik aktualny od 22.09.2025