**ZAJĘCIA GRUPOWE NA SALACH LISTOPAD 2018**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godz.** | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **Niedziela** |
| **8:00** | **8:00 – 9:00****ZDROWY KRĘGOSŁUP MARTA** |  | **8:10 - 9:10****ZDROWY KRĘGOSŁUP NATALIA** | **7:30 – 8:25****PILATES****MARTA** | **8:00 - 9:00****ZDROWY KRĘGOSŁUP NATALIA** |  |  |
| **9:00** | **10:40 – 11;40****JOGA DLA SENIORÓW** | **9:00 - 10:00****ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY****MARTA** |  |  | **9:10 - 10:10****INTERWAŁ****NATALIA** |
| **17:05** | **17:00 - 18:00****PILATES****MARTA** |  |  |
| **17:20** |
| **18:10** | **17:40** **JOGOPEDIA****GOSIA** | **18:00 - 19:00****PILATES NATALIA** | **18:00 - 19:00****BOKS** **CYRYL****(siła i kondycja)** | **18:10 - 19:10****PILATES****KASIA****(zbieramy grupę, jeśli będą chętni, zajęcia ruszą** **od 14.11)** | **18:00 - 19:00****ZUMBA****AGATA** | **17:30 – 18:30****TABATA****Agnieszka** | **18:00 - 19:00****BOKS****CYRYL****(technika)** |
| **18:20** | **19:10 - 20:10****BODY SHAPE** **NATALIA** |
| **18:25** |
| **19:00** | **19:00 - 20:00****WSTĘP DO JOGI****GOSIA** |  | **19:20 - 20:20****TBC KASIA(zbieramy grupę, jeśli będą chętni, zajęcia ruszą od 14.11)** | **18:55 - 19:50****TRX NATALIA** | **18:40 – 19:40****Pilates****Agnieszka** |
| **19:20** | **20:00 - 21:00****TABATA****MARTA** |
| **19:30** | **20:20 - 21:20** **TRX****NATALIA** | **19:55 - 20:55** **PILATES****NATALKA** | **20:00 - 21:00 SALSA SOLO ANIA** |  |
| **20:00** |  |
| **20:20** | **20:30 – 21:30****STRETCHING****KASIA****(zbieramy grupę, jeśli będą chętni, zajęcia ruszą** **od 14.11)** |
| **20:30** |  |
| **21:00** | **21:00 - 22:00****TOWARZYSKI ANIA SZ.** |