**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.** | |