**ZAJĘCIA GRUPOWE NA SALACH WRZESIEŃ 2019**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  | **9:00 - 10:00**  **ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY**  **MARTA** |  |  | | **9:10 - 10:10**  **INTERWAŁ**  **NATALIA** |
| **17:20** |  |  |  |  |
| **18:10** |  | **18:00 - 19:00**  **PILATES NATALIA** | **18:10 – 19:10**  **RELAKS DLA PAŃ Z ELEMENTAMI ĆWICZEŃ MIĘŚNI DNA MIEDNICY**  **MARTA** |  | |  |
| **18:20** | **19:10 - 20:00**  **BODY SHAPE**  **NATALIA**  **19:00 – 20:00**  **LATINO**  **ANIA** |
| **18:25** |
| **19:00** |  |  | **19:20 - 20:20**  **TABATA**  **MARTA** | **18:55 - 19:50**  **TRX NATALIA** | |  |
| **19:20** | **20:00 - 21:00**  **TABATA**  **MARTA** |
| **19:30** | **20:20 - 21:20**  **TRX**  **NATALIA**  **20:30 - 21:30**  **TRENING BIEGACZA**  **JUSTYNA** | **19:55 - 20:55**  **PILATES**  **NATALKA** | **20:00 - 21:00 SALSA SOLO ANIA** |  |
| **20:00** |  |
| **20:20** | **20:30 – 21:30**  **STRETCHING/ PILATES**  **MARTA** |
| **20:30** |  |
| **21:00** | **21:10-22:10**  **STRETCHING**  **Marta** | **21:00 - 22:00**  **TOWARZYSKI ANIA SZ.** | |