**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.** |