

Grafik zajęć fitness CRS Bielany obowiązujący od dnia 06.09.2021 r.

PONIEDZIAŁEK

Godzina	Nazwa zajęć
17:30-18:30	PILATES – ANNA
18:30-19:30	TABATA – ANNA
18:30-20:00	NORDIC WALKNG – KRZYSZTOF Zajęcia na terenach zewnętrznych

WTOREK

Godzina	Nazwa zajęć
17:30-18:30	PŁASKI BRZUCH & SZCUPŁE NOGI – DAGMARA
18:30-19:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP & STRETCHING – DAGMARA

ŚRODA

Godzina	Nazwa zajęć
17:30-18:30	TABATA – RENATA
18:30-19:30	PILATES – RENATA

CZWARTEK

Godzina	Nazwa zajęć
17:30-18:30	TABATA & ABT – BARBARA
18:30-19:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP & STRETCHING – BARBARA

PIĄTEK

Godzina	Nazwa zajęć
17:00-18:00	INTERWAŁ – KLAUDIA
18:00-19:00	PŁASKI BRZUCH & STRETCHING – KLAUDIA

UWAGA!!! Grafik może ulec zmianie.