

Grafik zajęć fitness CRS Bielany obowiązujący od dnia 01.06.2022

PONIEDZIAŁEK

Godzina	Nazwa zajęć
17:30-18:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP – MAGDALENA
18:30-19:30	PŁASKI BRZUCH – MAGDALENA
19:30-21:00	SAMOOBRONA* - GRZEGORZ

WTOREK

Godzina	Nazwa zajęć
17:30-18:30	WZMACNIANIE & STRETCHING – KATARZYNA
18:30-19:30	TABATA – KATARZYNA

ŚRODA

Godzina	Nazwa zajęć
19:30-20:30	PILATES & STRETCHING – MONIKA
20:30-21:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP – MONIKA
17:30-19:00	NORDIC WALKING** – EMILIA

CZWARTEK

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

* zajęcia w ramach budżetu obywatelskiego do dnia 20.06.2022

** bezpłatne zajęcia, zbiórka ul. Lindego 20, Kompleks Sportowy, wejście główne

UWAGA!!! Grafiki mogą ulec zmianie.