

Grafik zajęć fitness CRS Bielany obowiązujący od dnia 26.09.2022

PONIEDZIAŁEK

Godzina	Nazwa zajęć
17:30-18:30	WZMACNIANIE & STRETCHING – KATARZYNA
18:30-19:30	TABATA – KATARZYNA
19:30-21:00	SAMOOBRONA **

WTOREK

Godzina	Nazwa zajęć
18:00-19:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP – MAGDALENA
19:00-20:00	STRETCH UP & ROLL – MAGDALENA
20:00-21:00	AKADEMIA PRZYJEMNEGO ODCHUDZANIA ***

ŚRODA

Godzina	Nazwa zajęć
16:30-17:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP – RENATA
17:30-18:30	TABATA – RENATA
18:30-19:30	PILATES – MONIKA
19:30-20:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP & STRETCHING – MONIKA
17:30-19:00	NORDIC WALKING * – EMILIA

CZWARTEK

Godzina	Nazwa zajęć
18:00-19:00	TABATA & ABT – BARBARA
19:00-20:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP & STRETCHING – BARBARA
20:00-21:00	AKADEMIA PRZYJEMNEGO ODCHUDZANIA ***

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

** zajęcia w ramach budżetu obywatelskiego w dniach 12.09-28.11.2022

*** zajęcia prowadzone przez podmiot komercyjny, nie obowiązuje karnet CRS, dla klientów CRS obowiązuje 10% zniżki

UWAGA!!! Grafiki może ulec zmianie.