






GRAFIK ZAJĘĆ W KLUBIE PUELLA NA SALI AEROBOWEJ

poniedziałek	wtorek	Środa	czwartek	piątek	sobota
9.30 TBC zajęcia ogólnowzmacniające Marzenka	9.30 SLIM GYM autorskie zajęcia wyszczuplające sylwetkę Gosia	9.30 STEP & ABS zajęcia łączące prostą choreografię na stepie z ćwiczeniami modelującymi dolne partie ciała Mariusz	9.30 TBC & BODY BALL zajęcia ogólnowzmacniające z wykorzystaniem piłek Gosia	9.30 FAT BURNING zajęcia aerobowe spalające tkankę tłuszczową Marzenka	9.30 CIRCUIT intensywne zajęcia kondycyjno-wzmacniające na stepie Paweł
	10:30 AKTYWNE 9 M-CY zajęcia dla kobiet w ciąży Gosia		10:30 AKTYWNE 9 M-CY zajęcia dla kobiet w ciąży Gosia		10.30 PUMP zajęcia modelujące sylwetkę z wykorzystaniem lekkiej sztangi Paweł
					11.30 PILATES & STRETCHING zajęcia łączące elementy pilatesu i stretchingu Paweł
 18.00 MÓJ KRĘGOSŁUP profilaktyczne zajęcia stabilizujące kręgosłup Marzenka	18.00 CIRCUIT intensywne zajęcia kondycyjno- wzmacniające na stepie Paweł	 18.00 MÓJ KRĘGOSŁUP profilaktyczne zajęcia stabilizujące kręgosłup Kasia P.	18.00 FAT BURNING zajęcia aerobowe spalające tkankę tłuszczową Paweł		
 19.00 SLIM GYM autorskie zajęcia wyszczuplające sylwetkę Marzenka	19.00 PUMP zajęcia modelujące sylwetkę z wykorzystaniem lekkiej sztangi Paweł	 19.00 SLIM GYM autorskie zajęcia wyszczuplające sylwetkę Kasia P.	19.00 PUMP zajęcia modelujące sylwetkę z wykorzystaniem lekkiej sztangi Paweł	 19:00 SLIM GYM autorskie zajęcia wyszczuplające sylwetkę Marzenka	
20.00 TBC zajęcia ogólnowzmacniające Mariusz	20.00 ABS zajęcia modelujące dolne partie ciała: brzuch, uda, pośladki Paweł	20.00 TBC zajęcia ogólnowzmacniające Angelika	20.00 TBC intensywne zajęcia ogólnowzmacniające Paweł	20.00 TBC & BODY BALL zajęcia ogólnowzmacniające z wykorzystaniem piłek Marzenka	
21.00 ABS zajęcia modelujące dolne partie ciała: brzuch, uda, pośladki Mariusz	21.00 PILATES CLASSIC zajęcia pilatesu Ania N.	21.00 PILATES & STRETCHING zajęcia łączące elementy pilatesu i stretchingu Angelika	21.00 PILATES CLASSIC zajęcia pilatesu Ania N.		

GRAFIK ZAJĘĆ w KLUBIE PUELLA NA SALI TANECZNEJ

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
		9.30-11.00 GIMNASTYKA DLA PAŃ zajęcia o profilu rehabilitacyjnym podwójne wejście 2x 45 min. Małgosia			
					10.00 AKTYWNE 9 M-CY zajęcia dla kobiet w ciąży Kasia S.
18.30 TANIEC BRZUCHA zajęcia taneczne Sowillo	18.30 GIMNASTYKA DLA PAŃ zajęcia o profilu rehabilitacyjnym Małgosia		18.30 GIMNASTYKA DLA PAŃ zajęcia o profilu rehabilitacyjnym Małgosia	18.30 MÓJ KRĘGOSŁUP profilaktyczne zajęcia stabilizujące kręgosłup Kasia P.	
19.30-21.00 YOGA zajęcia jogi wg Iyengara podwójne wejście 2 x 45 min. Ania O.		19:30-21.00 YOGA zajęcia jogi wg Iyengara podwójne wejście 2 x 45 min. Agnieszka W.		19.30 FLEXIBLE STRENGTH zajęcia poprawiające giętkość i koordynację ruchową Kasia P.	
	20.45 MENTAL BODY spokojne zajęcia ogólnowzmacniające Kasia P.		20.30 MENTAL BODY spokojne zajęcia ogólnowzmacniające Kasia S.		