

fitness plan zajęć

Kutno Lipiec/Sierpień 2016

STREFA FITNESS

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	
10:00-11:00		JOGA Ela	SENIOR FIT Mateusz/Ola			Fit Jump +ABT Justyna	
11:00-12:00						Fit Jump Kids Justyna	
17:15-18:15		SUPER TALIA+ PŁASKI BRZUCH NOWOŚĆ! Madzia	Fit Jump Justyna		Fit Jump Natalia		
18:15-19:15	Fit Jump Natalia	4 STREFY Madzia	STEPSOWE SPALANIE+SUPER WZMACNIANIE Aneta	4 STREFY Madzia	SUPER FORMA + BRAZYLJSKIE POŚLADKI Natalia		
19:15-20:15	ANTYCELLULIT STEP NOWOŚĆ! Justyna/Roman	ZUMBA FITNESS Madzia	WAKACYJNA METAMORFOZA Aneta	SUMMER BODY+SUPER TALIA Madzia	JOGA Ela		
20:15-21:15	MAGIC BAR Roman	POSTURAL& ZDROWY KRĘGOSŁUP Ola	MAGIC BAR Roman	STRETCHING+ ZDROWE PLECY Madzia	Fit Jump Justyna		

STREFA CARDIO-SIŁA

20:00-21:00				CARDIO SHAPE Roman			
-------------	--	--	--	-----------------------	--	--	--

STREFA AQUAFITNESS

9:00-9:40				SENIOR BIKE Ola			
10:00-10:40	AQUA SENIOR Ola						
18:20-19:00	TURBO BIKE Ola		AQUA GYM Natalia	AQUA GYM Roman			
19:10-19:50	AQUA STEP Ola	AQUA BIKE Roman	AQUA BIKE Natalia	AQUA BIKE Roman	19:25 BIKE FAT BURNER Natalia		

Objaśnienie

Zajęcia wydolnościowe, spalające tkankę tłuszczową

Zajęcia wzmacniające, kształtujące i modelujące sylwetkę

