

GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS W MOSiR

DZIEŃ TYGDONIA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
GODZINA							
08:30		TOTAL BODY		TOTAL BODY			
09:00						NORDIC WALKING ZAJĘCIA BEZPŁATNE	

17:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP		ZDROWY KRĘGOSŁUP				
18:00	JOGA FLOW		JOGA FLOW	MOCNY BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI			
19:00	TABATA	MOCNY BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI	TABATA	MOCNY BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI			
20:00							