








Program zajęć – LUTY 2012

SALA FITNESS, DUŻA

DZIEŃ TYGODNIA	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ.
9.00-9.55	 <b>ZUMBA</b> ♥♥♥♥ Monika	<b>SHAPE</b> ♥♥♥♥ Aneta	 <b>ZUMBA</b> ♥♥♥♥ Natalia	<b>SHAPE</b> ♥♥♥♥ Monika	<b>ABT</b> ♥♥♥♥ Dżena	<b>ATC</b> ♥♥♥♥ Agata	
10.00-10.55	<b>ABT</b> ♥♥♥♥ Monika	<b>ABT</b> ♥♥♥♥ Aneta	<b>ATC</b> ♥♥♥♥ Natalia		<b>SHAPE+ STRETCH</b> ♥♥♥♥ Dżena	<b>TBC</b> ♥♥♥ Agata	<b>ABT</b> ♥♥♥♥ Dżena
11.00-11.55							<b>SHAPE</b> ♥♥♥♥ Dżena
16.00-16.55	<b>ATC</b> ♥♥♥ Kamila	<b>ABT</b> ♥♥♥♥ Dżena	<b>SHAPE</b> ♥♥♥♥ Dżena	<b>BODY-STEP</b> ♥♥♥♥ Natalia	<b>ABT</b> ♥♥♥♥ Ewelina S.		
17.00-17.55	 <b>ZUMBA</b> ♥♥♥♥ Kamila	<b>ACTIVE PUMP</b> ♥♥♥♥ Dżena	<b>FAT BURNING</b> ♥♥♥♥ Dżena	<b>ABT</b> ♥♥♥♥ Natalia	<b>FAT BURNING/ FB STEP</b> ♥♥♥♥ Aneta	<b>STEP</b> ♥♥♥♥ Dżena	
18.00-18.55	<b>TAE BO</b> ♥♥♥♥♥ Artur	<b>STEP FAT BURNING</b> ♥♥♥♥ Marta	<b>BODY STEP</b> ♥♥♥♥ Aneta	 <b>ZUMBA</b> ♥♥♥♥ Dominika	<b>SHAPE</b> ♥♥♥♥ Aneta	<b>ABT</b> ♥♥♥♥ Dżena	
19.00-19.55	<b>TBC</b> ♥♥♥♥♥ Artur	<b>SHAPE</b> ♥♥♥♥ Marta	<b>ABT</b> ♥♥♥ Aneta	<b>ATC</b> ♥♥♥♥ Ania	<b>ACTIVE PUMP</b> ♥♥♥♥ Dżena		
20.00-20.55	<b>ABT</b> ♥♥♥♥ Aneta	 <b>ZUMBA</b> ♥♥♥♥ Monika	 <b>ZUMBA</b> ♥♥♥♥ Natalia	<b>STEP</b> ♥♥♥♥♥ Dżena	 <b>ZUMBA</b> ♥♥♥♥ Monika		
21.00-21.55	<b>ATC</b> ♥♥♥ Aneta	<b>TBC</b> ♥♥♥ Monika	<b>SHAPE</b> ♥♥♥♥ Natalia	<b>ABT</b> ♥♥♥ Dżena	<b>TBC</b> ♥♥♥ Monika		

Istnieje możliwość telefonicznej (lub osobistej) rezerwacji miejsc na zajęcia, jednak nie wcześniej niż w dniu poprzedzającym ćwiczenia.  
 Rezerwacja będzie anulowana 10 min. przed zajęciami.

**WEJŚCIE NA SALE FITNESS WYŁĄCZNIE Z RĘCZNIKIEM I W CZYSTYM OBUWIU ZMIENNYM !!!**

ZAPRASZAMY

## SALA FITNESS, MAŁA

DZIEŃ TYGODNIA	PN	WT	ŚR	CZW	PT	Polecamy:
10.00-10.55				<b>AKTYWNE 9 MIESIĘCY</b> ♥● Monika		<b>ACTIVE PUMP</b>
11.00-11.55	<b>KLUB AKTYWNEJ MAMY</b> ♥♥● Monika			<b>KLUB AKTYWNEJ MAMY</b> ♥♥● Monika		<b>TOTAL BODY</b>
17.30-18.25	<b>SHAPE</b> ♥♥●● Paulina	<b>ZDROWE PLECY</b> ♥♥● Monika	<b>MAMA i DZIECKO*</b> ♥● Ewelina L.	<b>PILATES</b> ●● Iza	<b>AKTYWNE 9 MIESIĘCY</b> ♥● Monika	<b>ZUMBA!</b>
18.30-19.25	<b>ZDROWE PLECY</b> ♥♥● Paulina	<b>AKTYWNE 9 MIESIĘCY</b> ♥● Monika	<b>BODY ART</b> ●● Iza	<b>JOGA ASTANGA</b> ●●● Iza	<b>ZDROWE PLECY</b> ♥♥● Monika	<b>JOGA ASTANGA</b>
19.30-20.25	<b>BODY ART.</b> ●● Iza	<b>TOTAL BODY</b> ♥♥●● Ewelina S.	<b>PILATES</b> ●● Iza	<b>ZDROWE PLECY</b> ♥♥● Ewelina S.		<b>BODY ART</b>
20.30-21.25	g. 20.30-21.55 <b>JOGA ASTANGA</b> ●●● Iza	<b>ABDO STRETCH</b> ●● Ewelina S.	<b>JOGA</b> ●● Iza	<b>TOTAL BODY</b> ♥♥●● Ewelina S.		<b>KLUB AKTYWNEJ MAMY !!!</b>

\* 17.30-18.15 zajęcia trwają 45 min. (dzieci w wieku 1 – 4 lat)

**Charakterystyka zajęć** – w zależności od stopnia intensywności zajęć i trudności ćwiczeń: ♥ oznacza poziom intensywności, natomiast ● świadczy o stopniu trudności (wysiłku mięśni lub poziomym zaawansowania choreografii):

- ♥♥♥ - wysoka intensywność zajęć (dla osób zaawansowanych, z mocnym sercem i układem krążenia)
- ♥♥ - średnia intensywność zajęć (dla średniozaawansowanych, którzy już ćwiczą)
- ♥ - mała intensywność zajęć (dla początkujących, po długiej przerwie w ruszaniu się)
- - oznacza znaczny stopień trudności ćwiczeń lub zaawansowaną choreografię (dla silnych, z koordynacją)
- - oznacza średni poziom trudności ćwiczeń lub choreografii (dla średniozaawansowanych)
- - oznacza niewielki stopień trudności ćwiczeń lub choreografii (dla początkujących, dopiero co rozpoczynających przygodę z fitnesssem).

Kolory: **czzerwony** – zajęcia typu cardio, **niebieski** – lekcje wzmacniające, **zielony** – formy relaksujące

Istnieje możliwość telefonicznej (lub osobistej) rezerwacji miejsc na zajęcia, jednak nie wcześniej niż w dniu poprzedzającym ćwiczenia.

Rezerwacja będzie anulowana 10 min. przed zajęciami.

**WEJŚCIE NA SALE FITNESS WYŁĄCZNIE Z RĘCZNIKIEM I W CZYSTYM OBUWIU ZMIENNYM !!!**

*ZAPRASZAMY*