



TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	<b><u>FIT TEST</u></b> <i>premiera 6:00</i>	BIEG	<b><u>TRENING LIVE</u></b> <i>4.10 - 18:00</i>		ZABAWA BIEGOWA	DŁUGI BIEG <b><u>MIX IT COOL DOWN</u></b>	
2	<b><u>STRONG PILATES</u></b> <i>premiera 6:00</i>	ZABAWA BIEGOWA		DŁUGI BIEG <b><u>MIX IT COOL DOWN</u></b>	BIEG	<b><u>TRENING LIVE</u></b> <i>14.10 - 16:00</i>	
3	<b><u>BODY &amp; MIND</u></b> <i>premiera 6:00</i>	BIEG	<b><u>TRENING LIVE</u></b> <i>18.10 - 18:00</i>		ZABAWA BIEGOWA	DŁUGI BIEG	
4	<b><u>DANCE CARDIO STARTER</u></b> <i>premiera 6:00</i> + <b><u>MIX IT BRZUCH</u></b>	ZABAWA BIEGOWA		BIEG EXPRESS <b><u>ROZCIĄGANIE</u></b>	DŁUGI BIEG		<b><u>FINAŁ:</u></b> <b><u>TRENING LIVE</u></b> <i>29.10 - 16:00</i>

~ plan dla biegaczy ~