



TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	<u>FIT TEST</u> <i>premiera 6:00</i>		<u>TRENING LIVE</u> <i>4.10 - 18:00</i>		<u>HALLOWEEN FULL BODY</u>	<u>EXPRESS ROZCIĄGANIE</u>	
2	<u>STRONG PILATES</u> <i>premiera 6:00</i>		<u>FULL BODY</u>	<u>JOGA START</u>		<u>TRENING LIVE</u> <i>14.10 - 16:00</i>	
3	<u>BODY & MIND</u> <i>premiera 6:00</i>	<u>DYWANÓWK A</u>	<u>TRENING LIVE</u> <i>18.10 - 18:00</i>		<u>PRZERAŻAJĄCA TABATA</u>		
4	<u>DANCE CARDIO STARTER</u> <i>premiera 6:00</i> + DANCE CARDIO 20 MIN.		<u>TOTAL BODY</u>		<u>JOGA DO SZPAGATU</u>		<u>FINAŁ: TRENING LIVE</u> <i>29.10 - 16:00</i>

~ plan dla średniozaawansowanych~