



TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	<u>FIT TEST</u> <i>premiera 6:00</i>	<u>SZYBKIE HANTLE</u>	<u>TRENING LIVE</u> <i>4.10 - 18:00</i>		<u>INTERWAŁY</u>	<u>JOGA START</u>	
2	<u>STRONG PILATES</u> <i>premiera 6:00</i>	<u>MEGA TABATA</u>		<u>HANTLE 45'</u>		<u>TRENING LIVE</u> <i>14.10 - 16:00</i>	<u>STRETCHING</u>
3	<u>BODY & MIND</u> <i>premiera 6:00</i>	<u>SIŁOWY 45'</u>	<u>TRENING LIVE</u> <i>18.10 - 18:00</i>	<u>TRENING Z GUMAMI</u>		<u>HARDCORE 3</u>	
4	<u>DANCE CARDIO STARTER</u> <i>premiera 6:00</i> + <u>MUSIC WORKOUT</u>	<u>BODY SHAPE</u> + <u>MIX IT TABATA</u>		<u>CARDIO + HANTLE</u>	<u>JOGA DO SZPAGATU</u>		<u>FINAŁ:</u> <u>TRENING LIVE</u> <i>29.10 - 16:00</i>

~ plan dla zaawansowanych~