

GRAFIK DLA SENIORÓW

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
6.30-7.25	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY		
7.30-8.00	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.		
8.00-8.55	ZDROWY KRĘGOSŁUP		STRETCHING				
9.00-9.55							
10.00-10.55	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY		
10.30-11.00							
11.00-11.30	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.		
11.00-11.55			INDOOR WALKING		STRETCHING		
12.00-12.55	GIMNASTYKA	GIMNASTYKA	JOGA	GIMNASTYKA	JOGA		
12.00-12.45	GIMNASTYKA W WODZIE	GIMNASTYKA W WODZIE	GIMNASTYKA W WODZIE	GIMNASTYKA W WODZIE	GIMNASTYKA W WODZIE		
18.00-18.55	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY
19.00-19.30	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.	FLEX-STRETCHING .OBW.

50% płatne

bezpłatne