



AQUA FITNESS

godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00	GIMNASTYKA W WODZIE Kasia J				POWER AQUA Kasia P		
10:00	POWER AQUA Kasia	GIMNASTYKA W WODZIE Kasia P	AQUA INTERWAŁ Kasia J	GIMNASTYKA W WODZIE Kasia J	GIMNASTYKA W WODZIE Kasia P		
11:00		TRENING OBWODOWY W WODZIE Kasia	TRENING OBWODOWY W WODZIE Kasia J	TRENING OBWODOWY W WODZIE Kasia J			
19:00	AQUA INTERWAŁ Kasia	POWER AQUA Patrycja	AQUA INTERWAŁ Kasia J	POWER AQUA Kasia P	AQUA INTERWAŁ Anna		
20:00		TRENING OBWODOWY Patrycja		TRENING OBWODOWY Kasia P	TRENING OBWODOWY Anna		



Trening spalający / Wydolnościowy



Trening wzmacniający / Modelujący sylwetkę



Trening mieszany: spalająco-wzmacniający



Trening prozdrowotny (body & mind)