



FIT KIDS

godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
10:00						WSPINACZKA FIT KIDS (6-14 lat) Damian	
11:00						WSPINACZKA FIT KIDS (6-14 lat) Damian	BADMINTON KIDS (8-12 lat) Robert
16:00	WSPINACZKA FIT KIDS (6-14 lat) Damian				WSPINACZKA FIT KIDS (6-14 lat) Damian		
16:15		INDOOR WALKING (Rodzic+dziecko 10+) Wojciech					
17:00		GIMNASTYKA OGÓLNO- ROZWOJOWA (6-9 lat) Yurii	WSPINACZKA FIT KIDS (6-14 lat) Damian		WSPINACZKA FIT KIDS (6-14 lat) Damian		
18:00	GIMNASTYKA OGÓLNO- ROZWOJOWA (6-9 lat) Mariusz	JOGA (Rodzic+dziecko 10+) Adrian	GIMNASTYKA OGÓLNO- ROZWOJOWA (6-9 lat) Yurii	JOGA (Rodzic+dziecko 10+) Adrian	BADMINTON KIDS (8-12 lat) Robert		
19:00	TRENING OBWODOWY (10+ lat) Mariusz	TRENING OBWODOWY (10+ lat) Yurii				INDOOR CYCLING (Rodzic+dziecko 10+) Wojciech	



Trening spalający / Wydolnościowy



Trening wzmacniający / Modelujący sylwetkę



Trening mieszany: spalająco-wzmacniający



Trening prozdrowotny (body & mind)