

	PONIEDZIAŁEK 23.01.2023	WTOREK 24.01.2023	ŚRODA 25.01.2023	CZWARTEK 26.01.2023	PIĄTEK 27.01.2023	SOBOTA 28.01.2023	NIEDZIELA 29.01.2023
8:00		Zdrowy kręgosłup 8:15!!! Aleksandra Pyzalska	Zdrowy kręgosłup 8:00 !!! Julia				
9:00	Full Body Workout 9:30 !! Lidia Kościelny	Wzmacnianie kręgosłupa Aleksandra Pyzalska	Zdrowy kręgosłup z piłkami 9:00 !!! Julia				
10:00	Jumping Frog® 10:30 !! Lidia Kościelny		Trening obwodowy 11:00 !!! Julia Stretching 12:00 !!!			Tabata 10:00 Michał Rozewski	
16:00			Modelowanie sylwetki 13:30 !!! Julia	Fit Ball Izabela Bałtrukiewicz		Stretching 11:00 Michał Rozewski	
17:00	Zdrowy kręgosłup Aleksandra Pyzalska		Jumping Frog® 17:30 !! Kasia Olszak	Total Body Workout Izabela Bałtrukiewicz	Zdrowy kręgosłup Aleksandra Pyzalska		
18:00	TBC Total Body Conditioning Aleksandra Pyzalska	ZUMBA® Paulina Migurska	Turbo spalanie 18:30!! Kasia Olszak	ZUMBA® Paulina Migurska	Turbo spalanie 17.45 !!! Aleksandra Pyzalska		
19:00	Ritmo do Brazil® Aleksandra Pyzalska	Total Body Workout Izabela Bałtrukiewicz	ZUMBA® 19:30!! Sylvia Kaczmarczyk	Reggaeton 18:50!! Paulina Migurska			
20:00	Joga 1,5h Aleksandra Rzepka	Pilates Izabela Bałtrukiewicz	ZUMBA® 20:15!! Sylvia Kaczmarczyk	Stretching 19:40!! Paulina Migurska			

