

Godz	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:30							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	<b>Brzuch, Uda, Pośladki</b> (Czarna)		<b>Płaski brzuch jędne pośladki</b> (Czarna)		<b>Płaski brzuch jędne pośladki</b> (Czarna)		
18:00	<b>Tabata</b> (Czarna)		<b>Step choreografia</b> (Czarna)				
19:00	<b>Zumba® + step</b> (Bogusia)			<b>Zumba®</b> (Bogusia)			
20:00	<b>Fanti Bike</b> (Marcin)			<b>Fanti Bike dla początkujących</b> (Marcin)			
21:00							

Zajęcia body & mind, zdrowy kręgosłup

Zajęcia taneczne, choreografia, aerobik

Zajęcia tonujące sylwetkę, wzmacnianie

Zajęcia wydolnościowe, energia



### Brzuch, Uda, Pośladki

Marzysz o zgrabnych, jędrnych pośladkach, bez cellulitu... Płaskim, wyrzeźbionym brzuchu, który nie wylewa się zza spodni... Szczyptych udach...



### Fanti Bike

Dynamiczna jazda na rowerze stacjonarnym z kołem zamachowym przy motywującej muzyce, pod kierunkiem wykwalifikowanego instruktora.



### Płaski brzuch jędne pośladki

Zajęcia przeznaczone dla osób, którym szczególnie zależy na wyrzeźbieniu mięśni brzucha, talii i pośladków.



### Step choreografia

Połączenie tańca i aerobiku na stepie. Korzyści: spalanie tkanki tłuszczowej, ujędrnienie ud i pośladków, redukcja cellulitu, lepsza koordynacja.



### Tabata

Tabata, czyli czterominutowy interwałowy trening metaboliczny, w równomierny sposób angażuje jak najwięcej mięśni naszego ciała.



### Zumba®

Taniec zainspirowany połączeniem elementów tańców latynoamerykańskich oraz elementów fitness. To świetna zabawa dla każdego!