

## SALA FITNESS, MAŁA

DZIEŃ TYGODNIA	PN	WT	ŚR	CZW	PT	
9.00-9.55	<b>ZDROWE PLECY</b> * Wiola			<b>ZDROWE PLECY</b> * Monika		
10.00-10.55				<b>AKTYWNE 9 MIESIĘCY</b> * Monika		<b>NOWOŚĆ</b>
11.00-11.55	<b>KLUB AKTYWNEJ MAMY</b> * Wiola			<b>KLUB AKTYWNEJ MAMY</b> * Monika		<b>PŁASKI BRZUCH</b>
12.00-12.55						PONIEDZIAŁEK 18.00
17.30-18.25	<b>Godz. 18.00!</b> <b>PŁASKI BRZUCH 30 MIN.</b> Mariola	<b>ZDROWE PLECY</b> * Monika			<b>AKTYWNE 9 MIESIĘCY</b> * Monika	ŚRODA 20.30
18.30-19.25		<b>AKTYWNE 9 MIESIĘCY</b> * Monika	<b>FIT ART</b> * Ala	<b>JOGA ASTANGA</b> ** Maria	<b>ZDROWE PLECY</b> * Monika	<b>TYLKO 30 min.</b>
19.30-20.25	<b>PILATES</b> * Ala	<b>PILATES</b> * Marta K.	<b>PILATES</b> * Ala	<b>ZDROWE PLECY</b> * Marta K.		<b>INTENSYWNA PRACA NAD SZEŚCIOPAKIEM</b> 😊
20.30-21.25	g. 20.30-21.55 <b>JOGA 1,5H ASTANGA</b> ** Maria	<b>TRENING POWIĘZIOWY</b> * Marta K.	<b>PŁASKI BRZUCH 30 MIN.</b> Mariola	<b>TRENING POWIĘZIOWY</b> * Marta K.		

**BEZPŁATNE KONSULTACJE FITNESS** : PONIEDZIAŁEK 19<sup>00</sup> – 19<sup>45</sup>, ŚRODA 17<sup>00</sup> – 17<sup>45</sup>

Zajęcia przeznaczone dla:

- \* Wszystkie
- \*\* Średniozaawansowanych
- \*\*\* Zaawansowanych

Kolory:

- czzerwony** - zajęcia typu kardio,
- niebieski** - lekcje wzmacniające,
- zielony** - formy relaksujące
- żółty** - **NOWOŚĆ!**

Możliwa jest wcześniejsza rezerwacja miejsc na zajęcia fitness osobiście lub telefonicznie w recepcji klubu, a także na stronie [www.activefitness.pl](http://www.activefitness.pl) w systemie **ActiveONline** nie wcześniej, niż dwa dni przed rozpoczęciem ćwiczeń. Z rezerwacji w systemie **ActiveONline** mogą skorzystać wyłącznie osoby, które wcześniej dokonały pełnej rejestracji w recepcji klubu.

Rezerwacja będzie anulowana 10 min. przed zajęciami.

**PO WZMOŻONYM WYSIŁKU ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z OFERTY W GABINECIE MASAŻU ☺**

**WEJŚCIE NA SALE FITNESS WYŁĄCZNIE Z RĘCZNIKIEM I W CZYSTYM OBUWIU ZMIENNYM !!!**

ZAPRASZAMY

Program zajęć – Luty 2018

SALA FITNESS, DUŻA

DZIEŃ TYGODNIA	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ.
9.00-9.55		<b>ACTIVE PUMP</b> ** Aneta	<b>ABT</b> * Marta K.	<b>SHAPE</b> ** Wiola		<b>ABT</b> * Anita	
10.00-10.55	<b>ABT</b> * Wiola	<b>ABT</b> * Aneta		<b>ABDO STRETCH</b> * Wiola	<b>SHAPE</b> ** Wiola	<b>TBC</b> * Anita	<b>SHAPE</b> ** Helena/ Gosia
11.00-11.55		<b>AKTYWNY SENIOR</b> * Aneta			<b>AKTYWNY SENIOR</b> * Wiola		<b>ABT</b> * Helena/ Gosia
16.00-16.55		<b>ABT</b> * Bartek		<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> * Magda			
17.00-17.55	<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> * Mariola	<b>ACTIVE PUMP</b> ** Bartek	<b>TABATA</b> *** Marcin	<b>TURBO SPALANIE</b> ** Magda	<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> * Mariola		
18.00-18.55	<b>TABATA</b> *** Mateusz	<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> * Wiola	<b>ACTIVE PUMP</b> ** Aneta	<b>ZUMBA</b> ** Jarek	<b>SHAPE FUNKCJONALNY</b> ** Aneta		
19.00-19.55	<b>TRENING obwodowy</b> *** Mateusz	<b>SHAPE</b> ** Wiola	<b>ABT</b> * Aneta	<b>ABT</b> ** Wiola	<b>ACTIVE PUMP</b> ** Aneta		
20.00-20.55	<b>SHAPE</b> ** Aneta	<b>ZUMBA</b> ** Ewelina	<b>ZUMBA</b> ** Jarek	<b>ACTIVE PUMP</b> ** Marta G.	<b>ZUMBA</b> ** Ewelina		
21.00-21.55	<b>ABT</b> * Aneta	<b>STEP FUNKCJONALNY</b> ** Gosia	<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> * Mariola	<b>SHAPE</b> ** Marta G.	<b>TURBO SPALANIE</b> ** Gosia		

Możliwa jest wcześniejsza rezerwacja miejsc na zajęcia fitness osobiście lub telefonicznie w recepcji klubu, a także na stronie [www.activefitness.pl](http://www.activefitness.pl) w systemie **ActiveONline** nie wcześniej, niż dwa dni przed rozpoczęciem ćwiczeń. Z rezerwacji w systemie **ActiveONline** mogą skorzystać wyłącznie osoby, które wcześniej dokonały pełnej rejestracji w recepcji klubu.

Rezerwacja będzie anulowana 10 min. przed zajęciami.

**BEZPŁATNE KONSULTACJE FITNESS** : PONIEDZIAŁEK 19<sup>00</sup> – 19<sup>45</sup>, ŚRODA 17<sup>00</sup> – 17<sup>45</sup>

**PO WZMOŻONYM WYSIŁKU ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z OFERTY W GABINECIE MASAŻU ☺**

**WEJŚCIE NA SALE FITNESS WYŁĄCZNIE Z RĘCZNIKIEM I W CZYSTYM OBUWIU ZMIENNYM !!!**

ZAPRASZAMY