

## SALA FITNESS, MAŁA


DZIEŃ TYGODNIA	PN	WT	ŚR	CZW	PT	
9.00-9.55	<b>ZDROWE PLECY</b> * Wiola			<b>ZDROWE PLECY</b> * Monika		<b><u>NOWOŚĆ!</u></b>
10.00-10.55				<b>AKTYWNE 9 MIESIĘCY</b> * Monika		<b>WTOREK</b>
11.00-11.55	<b>KLUB AKTYWNEJ MAMY</b> * Wiola					<b>TOTAL BODY WORKOUT</b>
12.00-12.55						<b>16.00</b>
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	
18.30-19.25		<b>AKTYWNE 9 MIESIĘCY</b> * Monika		<b>JOGA ASTANGA</b> ** Maria	<b>ZDROWE PLECY</b> * Monika	
19.30-20.25		<b>PILATES</b> * Marta K.	<b>PILATES</b> * Ala	<b>ZDROWE PLECY</b> * Marta K.		
20.30-21.25	<b>g. 20.30-21.55</b> <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
-  - **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 – Styczeń 2019

SALA FITNESS, DUŻA

DZIEŃ TYGODNIA	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ.
9.00-9.55		<b>ACTIVE PUMP</b> ** Aneta		<b>SHAPE</b> ** Wiola		<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> * Gosia	
10.00-10.55	<b>ABT</b> * Wiola	<b>ABT</b> * Aneta		<b>ABDO STRETCH</b> * Wiola	<b>SHAPE</b> ** Wiola	<b>SHAPE</b> ** Gosia	<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>TOTAL BODY WORKOUT</b> * Bartek		<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> * Mariola			
17.00-17.55	<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> * Mariola	<b>ACTIVE PUMP</b> ** Bartek	<b>TABATA</b> *** Marcin	<b>17.00 – 17.30</b> <b>PŁASKI BRZUCH</b> Mariola			
				<b>17.30 – 18.00</b> <b>KARDIO MIX</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>SHAPE FUNKcjONALNY I STRETCHING</b> * Mateusz	<b>SHAPE</b> ** Wiola	<b>ABT</b> * Aneta	<b>ABT</b> ** Wiola	<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> * Aneta		
20.00-20.55	<b>SHAPE</b> ** Aneta	<b>ZUMBA</b> ** Monika	<b>ZUMBA</b> ** Jarek	<b>ACTIVE PUMP</b> ** Marta G.	<b>ZUMBA</b> ** Monika		
21.00-21.55	<b>ABT</b> * Aneta	<b>TRENING obwodowy</b> ** Gosia R	<b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> * Mariola	<b>SHAPE</b> ** Marta G.	<b>TURBO SPALANIE</b> ** Gosia R		

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