

PONIEDZIAŁEK

16:30	Odoriko (16:30-18:00)	Cytrynowa hip hop
16:45	Odoriko (16:45-18:00)	Bordowa hip hop
18:00	Odoriko (18:00-19:30)	Malinowa hip hop
18:00	Akrobatyka zaj. dla dzieci i młodz.	Marek
18:30	BPU***	Martyna
19:30	JUMPit (trampoliny)** zapisy	Martyna
19:30	Pilates *	Karolina
20:30	Joga *(20:30 - 21:40)	Beata
20:30	Indoor cycling (rowery) **zapisy	Natalia

ŚRODA

16:30	ODORIKO (16:30 - 18:00)	Cytrynowa jazz
18:00	ODORIKO (18:00 - 19:30)	Malinowa jazz
18:00	Trening obwodowy**	Kuba
19:00	Joga *(19:00 - 20:30)	Beata
19:30	Indoor cycling (rowery) **zapisy	Martyna
20:30	Bungeemyway***zapisy	Martyna

PIĄTEK

16:30	ODORIKO (16:30 - 18:00)	Bordowa jazz
18:00	Brzuch Pośladki Uda ***	Karolina
18:30	JUMPit (trampoliny)** zapisy	Martyna
19:00	Stretching *	Karolina
20:00	Zumba**	Sylwia

Sobota

09:00	Joga * (09:00 - 10:30)	Beata
10:30	Bungeemyway***zapisy	Martyna

WTOREK

17:00	ODORIKO (17:00-18:00)	Sezamkowa ogólne
18:00	ODORIKO (18:00 - 20:00)	Czarna modern/jazz
18:00	Joga * gr.początkująca	Beata
19:00	Slim Figura ***	Martyna
20:00	Zumba **	Sylwia
20:00	JUMPit (trampoliny)** zapisy	Martyna

CZWARTEK

17:00	ODORIKO (17:00 - 18:00)	Sezamkowa ogólne
18:00	ODORIKO (18:00 - 20:05)	Czarna modern/jazz
18:00	Zdrowy kręgosłup ***	Karolina
19:00	Brzuch Pośladki Uda ***	Karolina
20:05	Pilates *	Beata
20:05	Latino dance**	Gosia

Akademia Formy i Tańca ODORIKO zaj dla dzieci od 01.09 do 31

* Zajęcia body & mind

** Zajęcia wydolnościowe spalające tkankę tłuszczową

*** Zajęcia wzmacniające, kształtujące i modelujące sylwetkę



wer. 03/2018

Fitness Klub Forma

ul. Samozwaniec 18, Zgierz

tel.: 515049557 | e-mail: forma@fitness-forma.pl

www.fitness-forma.pl



0.06