

PONIEDZIAŁEK		
16:30	ODORIKO (16:30-18:00)	Cytrynowa jazz
16:30	ODORIKO(16:30-18:00)	Bordowa jazz
18:00	ODORIKO (18:00-19:30)	Malinowa jazz
18:00	Akrobatyka (18:00-19:30)	Odoriko
18:30	BPU***	Martyna
19:30	JUMPit (trampoliny)** zapisy	Martyna
19:30	Pilates *	Karolina
20:30	Joga *(20:30 - 21:50)	Beata
20:30	Indoor cycling (rowery) **zapisy	Natalia

ŚRODA		
16:30	ODORIKO (16:30 - 18:00)	Cytrynowa hip-hop
18:00	ODORIKO (18:00 - 19:30)	Malinowa hip-hop
18:00	Trening obwodowy**	Martyna
19:00	Bungeemyway***zapisy	Martyna
20:00	Joga*(20:00-21:30)	Beata
20:30	Indoor cycling (rowery) **zapisy	Natalia

PIĄTEK		
18:00	Brzuch Pośladki Uda ***	Karolina
18:30	JUMPit (trampoliny)** zapisy	Natalia
19:00	Stretching *	Karolina
20:00	Zumba**	Sylwia

Sobota		
09:00	Joga * (09:00 - 10:30)	Beata
10:30	Bungeemyway***zapisy	Martyna
09:30	ODORIKO (09:30-11:00)	Bordowa jazz
11:00	ODORIKO (11:00-13:00)	Czarna jazz

WTOREK		
15:30	ODORIKO (15:30-17:30)	Czarna jazz
16:30	ODORIKO (16:30-17:15)	Perłowa przedsz.art.
17:15	ODORIKO (17:15-18:15)	Sezamkowa ogóla
18:15	ODORIKO (18:15-19:15)	Taniec klasyczny
18:00	Płaski brzuch ***	Martyna
19:00	Slim Figura ***	Martyna
20:00	Zumba**	Sylwia
20:00	JUMPit (trampoliny)** zapisy	Martyna

CZWARTEK		
17:00	ODORIKO (17:00 - 17:45)	Perłowa przedsz.art.
17:15	ODORIKO (17:45- 18:45)	Sezamkowa ogólne
18:00	Zdrowy kręgosłup ***	Karolina
19:00	Brzuch Pośladki Uda ***	Karolina
20:00	Joga początkująca *(1,5h)	Beata

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. 10/2018

Fitness Klub Forma

ul. Samozwaniec 18, Zgierz

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

www.fitness-forma.pl

