

# Grafik zajęć: FF Suchy Las

	2015-01-26 (poniedziałek)	2015-01-27 (wtorek)	2015-01-28 (środa)	2015-01-29 (czwartek)	2015-01-30 (piątek)	2015-01-31 (sobota)	2015-02-01 (niedziela)
08:30	ABT	SPINNING interwał	LesMills Body Pump	Shape			
08:30				SPINNING wytrzymałość			
09:00						Zdrowy Kregosłup	
09:30	Indoor walking	ABS Stretch	Indoor walking		Indoor walking	SPINNING wytrzymałość	ABT
09:30			Zdrowy Kregosłup		Yoga		
10:00						LesMills Body Pump	
10:30	ABS 30min	ABS 30min	ABS 30min	ABS 30min	ABS 30min		Stretching
11:00						LesMills Body Combat	
16:00						Trening Ogólnorozwojowy dla dzieci	
17:00	Shape	Aerobox	Shape			Trening Funkcjonalny z Piłkami dla dzieci	
17:30				Zumba			
18:00	Zumba	ABT	Zdrowy Kregosłup	FF Cross	Indoor walking		Zumba
18:00	SKI training	FF Cross	SKI training		LesMills Body Pump		
18:00					SKI training		
18:30				LesMills Body Pump			
19:00	LesMills Body Pump	Indoor walking	Dancehall		Pilates		
19:00	SPINNING siła	Zumba	SPINNING interwał		SPINNING interwał		
19:30				Yoga			
20:00	SPINNING interwał	SPINNING wytrzymałość	Indoor walking	SPINNING wytrzymałość			
20:00	Zdrowy Kregosłup	Yoga	LesMills Body Pump				
21:00	Indoor walking			Indoor walking			