

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
07:30-08:30	WZMACNIANIE + CARDIO		SEXI POŚLADKI + CARDIO		MOCNY BRZUCH + ROZCIĄGANIE	
09:00-09:45						
16:00-16:45						
17:00-18:00	KOMPLEKSOWY TRENING CAŁEGO CIAŁA (SIŁA+ KONDYCJA)		WZMACNIANIE BRZUCHA, PLECÓW I STABILIZACJA	TRENING SIŁOWY Z OBCIĄŻENIEM / OPOREM WŁASNEGO CIAŁA		
18:10-19:10	FIT KIDS		FIT KIDS	ROZCIĄGANIE , MOBILNOŚĆ I REGENERACJA		