

KLUB JACHOWICZA

grafik zajęć ważny od dnia 31.05.2021r.

Akademia | Ruchu

	pon	wt	śro	czw	pt	sb	nd
09:00		Brzuch, uda, pośladki Agnieszka Sz		Interwał Sandra N		Trening całego ciała	
10:00							przygotuj się na kolejne wyzwania <i>odpocznij</i>
17:30	Interwał Łukasz P	Świadome ciało Martyna B	Interwał Monika W	Trening funkcjonalny Ania O-P	Spalanie + brzuch Sandra N		aktywny wypoczynek, np. <i>spacer</i>
18:30	Brzuch, uda, pośladki Łukasz P	Cardio + brzuch Martyna B	Ramiona, talia, brzuch Monika W	Zdrowe plecy Ania O-P	Brzuch, uda, pośladki Sandra N		

KLUB PODOLANKA

grafik zajęć ważny od dnia 31.05.2021r.

	pon	wt	śro	czw	pt	sb	nd
09:00	4 w 1 (mobilność, stabilność, siła, cardio) Kasia T		Cardio + brzuch Kinga J		Brzuch, uda, pośladki Monika W		
10:00						Interwał Ania O-P	
17:30	Interwał Kinga J	Ramiona, talia, brzuch Monika W	Trening Obwodowy Kasia T	Zdrowe plecy Paulina C	Spalanie+ brzuch Martyna B		aktywny odpoczynek, np. <i>spacer</i>
18:30	Mobilność Kinga J	Cardio + brzuch Monika W	BODYART Kasia T	Brzuch, uda, pośladki Paulina C	Świadome ciało Martyna B		przygotuj się na kolejne wyzwania <i>odpocznij</i>



PROZDROWOTNE



WZMACNIAJĄCE



MOCNE -
SPALAJĄCE