

# TYGODNIOWY GRAFIK STREFY AERO 24.11.2014 - 30.11.2014

## PONIEDZIAŁEK

08:00	
60' BODY PUMP ANA	
HIT 09:00	09:00
90' HATHA JOGA ANA	60' 50+ Tomek
SALA ZIELONA	SALA ŻÓŁTA
10:00	
60' RZEŻBA RAMION MARCIN	
SALA CZERWONA	
17:00	17:00
90' POWER VINYASA JOGA ASIA SZ	60' BODY PUMP MARCIN
SALA ZIELONA	SALA ŻÓŁTA
18:00	
60' PILATES TAMARA	
1 POŁOWA	
HIT 19:00	
60' HATHA JOGA NINA	
1 POŁOWA	
20:00	
60' CROSSFIT MARCIN	60' SPEED BALL ASIA SZ
SALA ŻÓŁTA	SALA CZERWONA

## WTOREK

08:00	08:00
60' AEROBIK WODNY ANA	150'
4 TOR	50+ TAMARA
HIT 09:20	
145'	
VINYASA JOGA ASIA SZ	ŚCIEŻKA ZDROWIA
SALA CZERWONA	
17:00	
60' BODY PUMP MICHAŁ	
SALA CZERWONA	
18:00	
60' RZEŻBA BRZUCHA MICHAŁ	
SALA ZIELONA	
HIT 18:30	
90'	
POWER VINYASA JOGA NINA	
2 POŁOWA	

## ŚRODA

08:00	
60' AEROBIK WODNY ANA	08:30
4 TOR	90'
NEW 09:00	
60' SPEED BALL Tomek	50+ NINA
SALA ŻÓŁTA	
NEW 17:00	
60' BODY PUMP MICHAŁ	
SALA CZERWONA	
18:00	
60' RZEŻBA BRZUCHA MICHAŁ	
	18:30
	90'
POWER VINYASA JOGA ANA	
SALA ŻÓŁTA	
19:00	
60' STRETCHING NINA	
SALA CZERWONA	

## CZWARTEK

08:00	08:00
150'	60' AEROBIK WODNY ANA
50+ TAMARA	4 TOR
	NEW 09:00
	60' SPEED BALL Tomek
	SALA ŻÓŁTA
ŚCIEŻKA ZDROWIA	
17:00	17:00
90' VINYASA JOGA ANA	45' RZEŻBA BRZUCHA MARCIN
SALA CZERWONA	SALA ZIELONA
18:00	
60' RZEŻBA BRZUCHA MICHAŁ	
	SALA ŻÓŁTA
19:00	
60' HATHA JOGA NINA	
SALA CZERWONA	
20:00	
60' BODY PUMP MARCIN	
SALA ZIELONA	

## PIĄTEK

08:00	
60' BODY PUMP ANA	
SALA CZERWONA	
09:00	
60' BODY PUMP Tomek	
SALA ŻÓŁTA	
10:00	10:00
60' HATHA JOGA ANA	60' RZEŻBA RAMION MARCIN
SALA ZIELONA	SALA CZERWONA
NEW 17:00	
60' BODY PUMP MICHAŁ	
18:00	
60' RZEŻBA BRZUCHA MARCIN	
SALA CZERWONA	

## SOBOTA

08:00	
60' RZEŻBA NÓG MICHAŁ	
SALA ŻÓŁTA	
10:00	10:00
60' KOBIECY W CIĄŻY TAMARA	60' STRETCHING ASIA SZ
SALA CZERWONA	SALA ŻÓŁTA
16:00	
180'	
MARATON AERO prowadzą: ANIA, KINGA i MARCIN	
SALA CZERWONA	

## NIEDZIELA

08:00	
60' RZEŻBA NÓG MICHAŁ	
SALA ŻÓŁTA	
09:00	
60' KOBIECY W CIĄŻY TAMARA	
SALA CZERWONA	