

karnet sportowy - grafik zajęć

start 1 października

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
08:00 - 08:30					
08:30 - 09:00	8.30-9.30 PILATES CKI 225		8.30-9.30 STRETCHING/ ZDROWY KRĘGOSŁUP CKI 225		8.30-9.30 TAI CHI/BODY BALANCE CKI 225
09:00 - 09:30					
18:00 - 18:30		18.00-19.00 ZDROWY KRĘG./ PŁASKI BRZUCH CKI 225			
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30		18.45-19.45 FITNESS STRONG SP sala z lustrami ul. 3 Maja 49	19.00-20.00 TABATA SP sala z lustrami ul. 3 Maja 49	19.00-20.00 GIMNASTYKA AEROBIK CKI 225	
19:30 - 20:00	20.15-21.15 LATINO SOLO gr. średn. CKI sala widowiskowa	19:30-20:30 GIMNASTYKA AEROBIK CKI 225	19.00-20.00 LATINO SOLO gr. początk. CKI sala widowiskowa	19.30-20.30 FITNESS STRONG SP sala z lustrami ul. 3 Maja 49	
20:00 - 20:30	20.30-21.30 SAMOOBRONA SP mała sala gimn. ul. 3 Maja 49			20:15-21:15 JOGA CKI 225	
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					

Zapisy www.gymsteer.com lub przez aplikację Gymsteer

Informacje w sekretariacie CKI 22 752 68 00