












# MARSZ PO ZDROWIE

PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM

## GRAFIK ZAJĘĆ - PROZDROWOTNY KLUB FITNESS, ul. Głogowska 273a\*

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
				9 <sup>30</sup>  Zdrowy Kręgosłup Daria	
	16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup> Indywidualne treningi według rozpiski		16 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> Indywidualne treningi według rozpiski		
	17 <sup>30</sup>  Zdrowy Kręgosłup Daria			Prozdrowotne warsztaty i wydarzenia integracyjne :)	
18 <sup>30</sup> Siła i Wytrzymałość Agnieszka	18 <sup>30</sup> Zumba Marlena	18 <sup>30</sup> Turbospalanie Daria	18 <sup>00</sup>  Złota Gimnastyka Marcin, Daria		
19 <sup>30</sup> Kształtowanie Sylwetki Agnieszka	19 <sup>30</sup> Kształtowanie Sylwetki Helena	19 <sup>30</sup>  Fałdodestruktor Kasia	19 <sup>15</sup>  Fałdodestruktor Marcin		
20 <sup>30</sup>  body ART Helena	20 <sup>30</sup>  Zdrowy Kręgosłup Helena	20 <sup>30</sup>  Medical Fitness Kasia	20 <sup>30</sup>  Pilates Ola		

 - ćwiczymy bez butów

 - w razie pogody ćwiczymy na dworze (przy ul. Rawickiej)

\*dla utrzymania komfortu na zajęciach prosimy o wcześniejsze zapisy w klubie lub pod numerem telefonu: 603 728 243 (Helena)  
[www.MarszPoZdrowie.pl](http://www.MarszPoZdrowie.pl), [www.facebook.com/MarszPoZdrowie](http://www.facebook.com/MarszPoZdrowie)