





MARSZ PO ZDROWIE

PROFESSIONAL NORDIC WALKING & FITNESS TEAM

GRAFIK ZAJĘĆ – STUDIO TRENINGU PROZDROWOTNEGO, ul. Głogowska 273a*

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
	17 ³⁰  Zdrowy Kręgosłup Helena			Prozdrowotne warsztaty i wydarzenia integracyjne :)	
18 ³⁰ Siła i Wytrzymałość Agnieszka	18 ³⁰ Zumba Marlena	18 ³⁰ Złota Gimnastyka Kasia			
19 ³⁰ Kształtowanie Sylwetki Agnieszka	19 ³⁰ Antycellulit Helena	19 ³⁰  TurboSpalanie Kasia	19 ³⁰ Fałdodestruktor Marcin		
	20 ³⁰  Zdrowy Kręgosłup Helena	20 ³⁰  Stretching i Relaks Kasia	20 ³⁰  Rolowanie (30 min) Marcin		



ćwiczymy bez butów



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

*dla utrzymania komfortu na zajęciach prosimy o wcześniejsze zapisy w recepcji lub pod numerem telefonu: 603 728 243 (Helena)

www.MarszPoZdrowie.pl

www.facebook.com/MarszPoZdrowie