



# Wrocławskie Centrum SPA sp. z o.o.



sport i rekreacja • 3 kryte pływalnie • zabiegi lecznicze i rehabilitacyjne • fitness • odnowa biologiczna

FITNESS KLUB – PLAN ZAJĘĆ ważny od 21.11.2011 r.						
godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
9.00	AQUAAEROBIC			AQUAAEROBIC		
10.00		AQUAAEROBIC			AQUAAEROBIC	AQUAAEROBIC
11.00						
12.00						
14.00						
15.00		AQUAAEROBIC		AQUAAEROBIC		
16.00	AQUAAEROBIC	AQUAAEROBIC	AQUAAEROBIC	AQUAAEROBIC Senior	AQUAAEROBIC	
17.00			AQUAAEROBIC		AQUAAEROBIC	
	** FIT BALL + STRETCH	** FAT BURNING	** TBC	* PILATES		
18.00	AQUAAEROBIC	AQUAAEROBIC		AQUAAEROBIC		
	*** STEP-TBC	* CALLANETICS + STRETCH	*** FIT BALL +STRETCH	* CALLANETICS + STRETCH	*** FAT-BURNING	
19.00	AQUAAEROBIC	AQUAAEROBIC	AQUAAEROBIC	AQUAAEROBIC	AQUAAEROBIC	
	* CALLANETICS + STRETCH		* CALLANETICS + STRETCH	* ABT		
20.00	AQUAAEROBIC		AQUAAEROBIC	AQUAAEROBIC MAŁGOSIA B.		
		* PILATES BALL				

Intensywność zajęć na sali: \* niska, \*\*średnia, \*\*\* wysoka

# zajęcia uruchamiane w przypadku zebrania odpowiedniej grupy chętnych