

FITNESS W NASZEJ SZKOLE

Grafik zajęć

PAŹDZIERNIK 2019				
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
17 ³⁰ -18 ²⁰ 30.09-3.10	PŁASKI BRZUCH+JĘDRNE POŚLADKI 30	ZDROWY KRĘGOSŁUP 1	TABATA 2	TBC 3
	TABATA 30	TBC 1	PŁASKI BRZUCH+JĘDRNE POŚLADKI 2	ZDROWY KRĘGOSŁUP 3
17 ³⁰ -18 ²⁰ 7 - 10.10	TABATA 7	TBC 8	ZDROWY KRĘGOSŁUP 9	PŁASKI BRZUCH+JĘDRNE POŚLADKI 10
	ZDROWY KRĘGOSŁUP 7	PŁASKI BRZUCH+JĘDRNE POŚLADKI 8	TABATA 9	TBC 10
17 ³⁰ -18 ²⁰ 14 - 17.10	ZDROWY KRĘGOSŁUP 14	PŁASKI BRZUCH+JĘDRNE POŚLADKI 15	TBC 16	TABATA 17
	TBC 14	TABATA 15	ZDROWY KRĘGOSŁUP 16	PŁASKI BRZUCH+JĘDRNE POŚLADKI 17
17 ³⁰ -18 ²⁰ 21 - 24.10	TBC 21	TABATA 22	PŁASKI BRZUCH+JĘDRNE POŚLADKI 23	ZDROWY KRĘGOSŁUP 24
	PŁASKI BRZUCH+JĘDRNE POŚLADKI 21	ZDROWY KRĘGOSŁUP 22	TBC 23	TABATA 24
17 ³⁰ -18 ²⁰ 28 - 31.10	PŁASKI BRZUCH+JĘDRNE POŚLADKI 28	ZDROWY KRĘGOSŁUP 29	TABATA 30	TBC 31
	TABATA 28	TBC 29	PŁASKI BRZUCH+JĘDRNE POŚLADKI 30	ZDROWY KRĘGOSŁUP 31