



	Poniedziałek		Wtorek		Środa	Czwartek		Piątek	Sobota	Niedziela
	I sala	II sala	I sala	II sala	I sala	I sala	II	I sala	I sala	I sala
9.00	STRETCHING Małgorzata		8:30 - 10:00 YOGA START Paula		FITBALL Magorzata	Zdrowy Kregostup Małgorzata			9:30 FITBALL Magorzata	9:30 SHAPE Magorzata
17.00									10:30 Zdrowy Kregostup Małgorzata	
18.00	TBC Beata S.	PILATES Ewa M.	TBC Marta D.		18:30 - 20:00 YOGA START	BT+BS Agata		17:30 SPALAMY KALORIE W TAŃCU	10:30 Gimnastyka odmładzająca	
19.00		Gimn. Terapeutyc zna Ewa M.	FAT BURN Marta D.	ZUMBA Brzuch Ewa W.	PAULA 80 min	FITBALL (dni parzyste) STRETCHING Agata		18:30 - 20:00 YOGA START		
20.00		20:15 ZUMBA Ewa W.	FITBALL Małgorzata			ZUMBA Ewa W.		BASIA 80 min		
21.00										na treningi obowiązuje kolejność wejść na zajęcia: I sala 25 osób, II sala 15 osób

Bez względu na podane opisy ćwiczeń, przed zapisaniem się na zajęcia ruchowe zasięgnij porady lekarza

Honorujemy Benefit, Fit Sport, Profit, BeActive, OK System.

Gimn.Terapeutyczna, Obwodowy, Zumba, Yoga, Fit Body, Fitball, Stretching, Pilates, Zdrowy Kregostup,TBC.

www.atut.warszawa.pl

fitnessatut@wp.pl

Konarskiego 3, Warszawa