

Centrum Relaksu

- GROTA SOLNA -

ul. Leszczyńskiego 4, 50-078 Wrocław, tel. 793 75 19 09

www.grotawroclaw.pl

REZERWACJA NA ZAJĘCIA ORAZ GROTE SOLNĄ JEST OBOWIĄZKOWA

ZAJĘCIA FITNESS MAŁA SALA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
07:30 - 8:30	Trening funkcjonalny Sandra	Stretching - Paulina	Trening funkcjonalny Sandra	Stretching - Paulina	Trening funkcjonalny Sandra	
09:00 - 09:50		Shape - Paulina *		Shape - Paulina *		Brzuch, uda, pośladki Ewa
10:00 - 10:50						Silver Pilates - Ula
12:30 - 13:30	BuggyGym - Sandra**	BuggyGym - Sandra**	BuggyGym - Sandra**	BuggyGym - Sandra**	BuggyGym - Sandra**	
14:45 - 15:30	Mama i bobas - Sandra		Mama i bobas - Sandra			
15:00 - 15:50		Aktywne 9 m-cy Sandra		Aktywne 9 m-cy Sandra		
16:00 - 16:50	Pilates - Sandra	Zdrowy kręgosłup Sandra	Pilates - Sandra	Pilates - Sandra	Zdrowy kręgosłup Paulina	
17:00 - 17:50		Pilates - Justyna	Atak na brzuch i pośladki Paulina	Zdrowy kręgosłup Sandra	Zdrowy kręgosłup - Ula	
18:00 - 18:50	Zdrowy kręgosłup - Ola	Stretching - Justyna	Zdrowy kręgosłup Paulina	Brzuch, uda, pośladki Paulina	Brzuch, uda, pośladki Ula	
19:00 - 19:50	Brzuch, uda, pośladki Ola	Pilates - Justyna	Brzuch, uda, pośladki Ewa	Stretching - Paulina	Pilates - Ula	
20:00 - 20:50	Pilates - Ola			Zdrowy kręgosłup - Ula		

GROTA SOLNA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:00 - 08:45	Joga dla kobiet w ciąży - Sandra*	Seans	Joga dla kobiet w ciąży - Sandra*	Seans	Joga dla kobiet w ciąży - Sandra*		
09:00 - 09:45	Aktywne 50+ Ula *	Seans	Aktywne 50+ Ula *	Seans	Seans	Seans	
10:00 - 10:45	Seans	Seans Rodzinny	Seans	Seans Rodzinny	Seans	Seans	Seans
11:00 - 11:45	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans Rodzinny	Animacje dla dzieci - Ula	Seans Rodzinny
12:00 - 12:45	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans Rodzinny	Seans Rodzinny
13:00 - 13:45	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans
14:00 - 14:45	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans
15:00 - 15:45	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans Rodzinny	Seans Rodzinny
16:00 - 16:45	Seans	Seans	Seans	Seans	Animacje dla dzieci - Ula	Seans	Seans
17:00 - 17:45	Seans	Animacje dla dzieci - Ula	Seans Rodzinny	Stretching - Ula	Seans	Seans	Seans
18:00 - 18:45	Zdrowy kręgosłup Paulina	Silver Pilates Ula	Joga - Justyna	Pilates - Ula	Seans	Seans	
19:00 - 19:45	Zdrowy kręgosłup Iza	Relaksacja - Ula	Joga - Justyna	Relaksacja - Ula	Seans	Seans	
20:00 - 20:45	Joga - Iza	Joga - Justyna	Seans	Seans	Seans	Seans	

* Zajęcia fitness rozpoczynają się o godzinie 8:30

** Sprawdź terminy treningów www.buggygym.pl/instruktorzy/sandra-kromer