

# Centrum Relaksu

- GROTA SOLNA -

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

[www.grotawroclaw.pl](http://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 Asia	Stretching - Paulina	Trening funkcjonalny Asia	Stretching - Paulina	Trening funkcjonalny Asia	
09:00 - 09:50			Trening obwodowy Martyna			Brzuch, uda, pośladki Ewa
10:00 - 10:50						Pilates - Ula
12:30 - 13:30						
14:45 - 15:30						
15:00 - 15:50		Aktywne 9 m-cy Marta		Aktywne 9 m-cy Marta		
16:00 - 16:50	Pilates - Paulina	Zdrowy kręgosłup Marta	Pilates - Paulina	Pilates - Marta	Zdrowy kręgosłup Paulina	
17:00 - 17:50		Pilates - Justyna	Atak na brzuch, i pośladki Paulina	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup Paulina	
18:00 - 18:50	Zdrowy kręgosłup Ewa	TABATA - Justyna	Zdrowy kręgosłup Paulina			
19:00 - 19:50	Brzuch, uda, pośladki Ewa	Pilates - Justyna	Brzuch, uda, pośladki Ewa			
20:00 - 20:50		Zdrowy kręgosłup Ula		Zdrowy kręgosłup Ula		

## GROTA SOLNA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:00 - 08:45	Joga dla kobiet w ciąży - Marta*	Aktywne 50+ Ula *	Joga dla kobiet w ciąży - Marta*	Aktywne 50+ Ula *	Joga dla kobiet w ciąży - Marta*		
09:00 - 09:45						Seans	
10:00 - 10:45	Seans	Seans Rodzinny	Seans	Seans Rodzinny	Seans Rodzinny	Seans	Seans
11:00 - 11:45	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans	Animacje dziecięce 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	Seans	Seans	Seans
17:00 - 17:45	Seans	Animacje dziecięce Ula	Seans Rodzinny	Stretching z elem. Jogi - Ula	Seans	Seans	Seans
18:00 - 18:45	Zdrowy kręgosłup Paulina	Pilates- Ula	Joga - Justyna	Pilates- Ula	Seans	Seans	
19:00 - 19:45	Seans	Relaksacja - Ula	Joga - Justyna	Relaksacja - Ula	Seans	Seans	
20:00 - 20:45	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans	Seans	

\* Zajęcia fitness rozpoczynają się o godzinie 8:30