

GRAFIK ZAJĘĆ www.silownia-kolnik.pl

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Godz. 16.45-17.45 KARATE AREK		Godz. 16.45-17.45 KARATE AREK		
Godz. 18.00-19.00 KARATE AREK	Godz. 18.00-19.00 LATINO BEATA	Godz. 18.00-19.00 KARATE AREK	Godz. 18.00-19.00 TANIEC BRZUCHA MAISA	
Godz. 19.30-20.30 STEP BEATA	Godz. 19.00-20.00 BODY - SHAPE BEATA	Godz. 19.30-20.30 TBC STEP BEATA	Godz. 19.00-20.00 STRE CZING BEATA	Godz. 19.00-20.00 TBC STEP BEATA
Godz. 20.30-21.30 K1	1	Godz. 20.30-21.30 K1		
Godz. 17.00-20.30 INSTRUKTOR MAREK	2	Godz. 18.00-20.30 INSTRUKTOR MAREK		

STRECZKI
NG-
rozciągani
e

STEP – taniec na stepie ,układ choreograficzny **W PONIEDZIAŁKI TRENING DLA ZAAWANSOWANYCH**

TBC STEP - trening ogólnorozwojowy ,na zasadzie interwałów /naprzemiennie następujących po sobie szybkiej i wolnej pracy organizmu / .Trening dla wszystkich.

BODY-SHAPE – trening z wykorzystywaniem oporu własnego ciała lub przyrządów / ciężarki, gumy, double tube, stepy, piłki /.Wzmacniamy wszystkie grupy mięśniowe. Trening dla wszystkich

LATINO-DANCE –dla wszystkich kochających gorące rytmy latynoamerykańskie. Miętkość ,swoboda i koordynacja ruchów całego ciała Trening dla wszystkich