

SIERPIEŃ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:00	BRZUCH UDA POŚLADKI Magdalena Różycka	ZDROWY KRĘGOSŁUP +TRENING MDM Marta Stolarczyk	BRZUCH UDA POŚLADKI Magdalena Różycka	SMUKŁA SYLWETKA Marta Stolarczyk	ZDROWY KRĘGOSŁUP/STRETCHING Oliwia Zasławska	BRZUCH UDA POŚLADKI Ania Gorczyca	
10:00	AKTYWNA MAMA Magdalena Różycka	STRETCHING Marta Stolarczyk	PILATES/STRETCHING Magda Różycka	ZDROWY KRĘGOSŁUP Marta Stolarczyk	BRZUCH UDA POŚLADKI Oliwia Zasławska	PILATES/STRETCHING Ania Gorczyca	
11:00	AKTYWNE 9 MIESIĘCY Magdalena Różycka				AKTYWNA MAMA Oliwia Zasławska		
16:00							
16:30		17:00 STRETCHING Ania Dawid					
17:00	BRZUCH UDA POŚLADKI Ela Twardowska	SMUKŁA SYLWETKA Ania Cepa	BRZUCH UDA POŚLADKI Iza Waclawska	HIIT trening Agata Bogusiak	BRZUCH UDA POŚLADKI Paulina Pniewska		
17:30	HIIT trening Iza Waclawska	18:00 ZDROWY KRĘGOSŁUP/STRETCHING Ania Dawid		PILATES/STRETCHING Ania Dawid			
18:00	STRETCHING Ela Twardowska	BODY STEP (trening funkcjonalny) Ania Cepa	HIIT trening Iza Waclawska	GOLDEN FITNESS 55+ Agata Bogusiak	ZDROWY KRĘGOSŁUP Paulina Pniewska		
18:30	TRX SHAPE Iza Waclawska			ZDROWY KRĘGOSŁUP Ania Dawid			
19:00	ZUMBA Kamila Jackowska	HIIT trening Agata Bogusiak	ZUMBA Kamila Jackowska	SMUKŁA SYLWETKA Ania Gorczyca			
19:30			19:00 STRETCHING Oliwia Zasławska				
20:00		BRZUCH UDA POŚLADKI Agata Bogusiak	PUMP RYTM Oliwia Zasławska	NOWOŚĆ! Trening POWIĘZIOWY Ania Gorczyca			

Fitness Klub RYTM

ul. Ćwiklińskiej 22
tel.: 697 884 848

www.rytm.pl



Widzew