

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9.00-10.25 YOGA Gosia P. (1-3) SALA YOGA	9.00-9.55 DEEP WORK Marta S. (1-3) SALA FITNESS	9.00-9.55 SMUKŁA SYLWETKA Kasia P. (1-3) SALA FITNESS	9.00-9.55 STRETCHING KRĘGOSŁUPA Aneta M. (1-3) SALA FITNESS	9.00-9.55 PŁASKI BRZUCH Aneta M. (1-3) SALA FITNESS	9.15-10.10 PŁASKI BRZUCH Gosia G. (1-3) SALA FITNESS	
10.00-10.55 ZDROWY KRĘGOSŁUP Marta S. (1-3) SALA FITNESS	10.00-10.55 ZDROWY KRĘGOSŁUP Marta S. (1-3) SALA YOGA	10.00-10.55 STRETCHING Kasia P. (1-3) SALA YOGA	9.00-10.25 YOGA Ula L. (1-3) SALA YOGA	10.00-10.55 ZDROWY KRĘGOSŁUP Aneta M. (1-3) SALA YOGA	9.30-10.25 TRX Karolina W. (1-3) SALA FUNKCJONALNA	
10.15-11.10 TRX Kasia P. (1-3) SALA FUNKCJONALNA	10.00-10.55 STRETCHING FUNKCJONALNY Magda R. (1-3) SALA FITNESS		10.00-10.55 AKTYWNE 9 M-CY Aneta M. SALA FITNESS		10.00-10.55 ZDROWY KRĘGOSŁUP Aneta M. (1-3) SALA YOGA	10.00-10.55 ZUMBA Kamila (1-3) SALA FITNESS
11.00-11.55 AKTYWNE 9 M-CY Marta S. SALA FITNESS	11.15-12.10 AKTYWNA MAMA Magda R. SALA YOGA			11.15-12.10 AKTYWNA MAMA Aneta M. SALA YOGA	10.15-11.10 BODY STEP Gosia G. (1-3) SALA FITNESS	10.15-11.10 TRX Iza (1-3) SALA FUNKCJONALNA
11.15-12.10 STRETCHING FUNKCJONALNY Kasia P. (1-3) SALA FUNKCJONALNA		11.00-11.55 TRX Kasia P. (1-3) SALA FUNKCJONALNA			10.30-11.25 SEXY PUPA Karolina W. (1-3) SALA FUNKCJONALNA	
	OUTDOOR 18.15 BIEGI RYTMOWE				OUTDOOR 10.00 BIEGI RYTMOWE	
16.15-17.10 BODY STEP Ania G.(1-3) SALA FITNESS	16.15-17.10 BODY BALL Oliwia (1-3) SALA FITNESS	16.00-16.55 PŁASKI BRZUCH Ola (1-3) SALA FITNESS	16.15-17.10 PŁASKI BRZUCH Michalina (1-3) SALA FUNKCJONALNA	16.40-17.25 ZUMBA KIDS Kamila (1-3) SALA FITNESS		
17.00-17.55 STRETCHING Kinga (1-3) SALA YOGA	17.15-18.10 PŁASKI BRZUCH Oliwia (1-3) SALA FITNESS	17.00-17.55 PILATES/STRETCHING Ola (1-3) SALA YOGA	17.00-17.55 TBC Marta S. (1-3) SALA FITNESS	17.15-18.10 SMUKŁA SYLWETKA Ela T. (1-3) SALA FUNKCJONALNA		
17.15-18.10 PŁASKI BRZUCH Ania G. (1-3) SALA FITNESS	17.15-18.10 STEP & SHAPE Michalina (1-3) SALA FUNKCJONALNA	17.15-18.10 SMUKŁA SYLWETKA Michalina (1-3) SALA FUNKCJONALNA	17.15-18.10 TABATA Michalina (1-3) SALA FUNKCJONALNA	17.30-18.25 ZUMBA Kamila (1-3) SALA FITNESS		
18.00-18.55 PILATES Ola (1-3) SALA YOGA		18.00-18.55 PILATES Ola (1-3) SALA YOGA	18.00-18.55 ZDROWY KRĘGOSŁUP Marta S. (1-3) SALA YOGA	18.30-19.25 ZDROWY KRĘGOSŁUP Ela (1-3) SALA YOGA		
18.15-19.10 AKTYWNI 55+ Kinga (1-3) SALA FITNESS	18.15-19.10 FIT DANCE Michalina (1-3) SALA FITNESS	18.00-18.55 SLAVICA DANCE Kinga (1-3) SALA FITNESS	18.15-19.10 AKTYWNI 55+ Kasia Z. (1-3) SALA FITNESS	18.30-19.25 PŁASKI BRZUCH Magda R. (1-3) SALA FITNESS		
18.00-18.55 TRENING OBWODOWY Gosia G. (2-3) SALA FUNKCJONALNA	18.15-19.10 TABATA Magda Sz. (1-3) SALA FUNKCJONALNA	18.15-19.10 AERO BOX Michalina (1-3) SALA FUNKCJONALNA	18.15-19.10 RYTM PUMP Magda Sz. (1-3) SALA FUNKCJONALNA	18.15-19.10 TRX Iza (1-3) SALA FUNKCJONALNA		
19.00-19.55 SMUKŁA SYLWETKA Ola (1-3) SALA FUNKCJONALNA	19.15-20.10 STRETCHING KRĘGOSŁUPA Magda Sz. (1-3) SALA YOGA	19.00-19.55 ZDROWY KRĘGOSŁUP Ania D. (1-3) SALA YOGA	19.15-20.10 Smukła Sylwetka Kasia Z. (1-3) SALA FITNESS	19.30-20.55 YOGA Ada D. (1-3) SALA YOGA		
19.15-20.10 NEXT STEP Gosia G. (2-3) SALA FITNESS	19.15-20.10 SMUKŁA SYLWETKA Gosia G. (1-3) SALA FITNESS	19.15-20.10 PŁASKI BRZUCH Aneta M. (1-3) SALA FITNESS	19.15-20.10 TRENING OBWODOWY Gosia G. (2-3) SALA FUNKCJONALNA	19.30-20.25 NEXT STEP Magda R. (1-3) SALA FITNESS		
	19.30-20.25 TRENING OBWODOWY Michalina (2-3) SALA FUNKCJONALNA	19.30-20.25 TRX Iza (1-3) SALA FUNKCJONALNA		19.15-20.10 KETTLE Iza(1-3) SALA FUNKCJONALNA		
20.00-20.55 FIT DANCE Ola (2-3) SALA FUNKCJONALNA	20.15-21.10 TBC Gosia G. (1-3) SAAL FITNESS	20.00-20.55 STRETCHING Ania D. (1-3) SALA YOGA	20.15-21.10 KETTLE Iza (1-3) SALA FUNKCJONALNA			
20.30-21.25 STRETCHING Gosia G. (1-3) SALA YOGA	20.15-21.40 YOGA Ada D. (1-3) SALA YOGA	20.15-21.10 SMUKŁA SYLWETKA Aneta M.(1-3) SALA FITNESS	20.00-21.25 YOGA Ada D. (1-3) SALA YOGA			
20.15-21.10 PŁASKI BRZUCH Jola (1-3) SALA FITNESS			20.15-21.10 TBC Kasia Z. (1-3) SALA FITNESS			
21.15-21.55 SMUKŁA SYLWETKA Jola (1-3) SALA FUNKCJONALNA						

Fitness Klub RYTM
ul. Zgierska 69, tel. 2555 355

www.rytm.pl

Stopień zaawansowania grupy:

- 1 – początkująca
- 2 - średniozaawansowana
- 3 - zaawansowana

