

SEZON 2020/2021

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-----------------|--|--|--|---|---|---|--|
| 09:00 SALA 1 | SMUKŁA SYLWETKA Magda Różycka | TBC Agata Bogusiak | BRZUCH UDA POŚLADKI Magdalena Różycka | SMUKŁA SYLWETKA Marta Stolarczyk | ZDROWY KRĘGOSŁUP/ STRETCHING Oliwia Zaslawska | BRZUCH UDA POŚLADKI Ania Gorczyca | |
| 09:00 SALA 2 | | ZDROWY KRĘGOSŁUP +TRENING MDM Marta Stolarczyk | | | | PRANAYAMA JOGA Maria | |
| 10:00 | ZDROWY KRĘGOSŁUP/ STRETCHING Magda Różycka | STRETCHING Marta Stolarczyk | PILATES/STRETCHING Magda Różycka | ZDROWY KRĘGOSŁUP Marta Stolarczyk | BRZUCH UDA POŚLADKI Oliwia Zaslawska | PILATES/STRETCHING Ania Gorczyca | SMUKŁA SYLWETKA Karolina Adamska |
| 11:00 SALA 1 | AKTYWNA MAMA Magdalena Różycka | | | GOLDEN FITNESS Marta Stolarczyk | AKTYWNA MAMA Oliwia Zaslawska | ZUMBA Monika Sowińska - Guedes | ZUMBA Kamila Jackowska |
| 11:00 SALA 2 | | | | | | | HIIT Karolina Adamska |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | STRETCHING Ania Dawid | BRZUCH UDA POŚLADKI Magdalena Różycka | STRETCHING Ania Dawid | | | |
| 17:00 | BRZUCH UDA POŚLADKI Karolina Wesołek | SMUKŁA SYLWETKA Ania Cepa | | SMUKŁA SYLWETKA Agata Bogusiak | BRZUCH UDA POŚLADKI Paulina Pniewska | | |
| 17:30 | HIIT Iza Wacławska | ZDROWY KRĘGOSŁUP/ STRETCHING Ania Dawid | STRETCHING Magdalena Różycka | TRX ZDROWY KRĘGOSŁUP Ania Dawid | 18:00 ZDROWY KRĘGOSŁUP Paulina Pniewska | | |
| 18:00 | GOLDEN FITNESS Karolina Wesołek | TBC Ania Cepa | ZUMBA STEP Monika Sowińska - Guedes | GOLDEN FITNESS Agata Bogusiak | ZUMBA Agnieszka Świętaczak | | |
| 18:30 | TRX SHAPE Iza Wacławska | TRENING OBWODOWY Sandra Jarzęcka | HATHA JOGA Maria | HIIT Karolina Adamska | | | |
| 19:00 | ZUMBA Monika Sowińska - Guedes | AEROBOKS Paulina Kępa | ZUMBA Monika Sowińska - Guedes | BRZUCH UDA POŚLADKI Ania Gorczyca | ZDROWY KRĘGOSŁUP Ania Dawid | | |
| 19:30 | STRETCHING Agnieszka Ryczkowska | BRZUCH UDA POŚLADKI Sandra Jarzęcka | | TRENING OBWODOWY Karolina Adamska | | | |
| 20:00 | STRONG by ZUMBA Monika Sowińska - Guedes | PUMP RYTM Paulina Kępa | MIX DANCE Paulina Kolczyńska | TRENING POWIĘZIOWY Ania Gorczyca | | | |
| 20:30 | SMUKŁA SYLWETKA Agnieszka Ryczkowska | | 20:00 SMUKŁA SYLWETKA Agnieszka Ryczkowska | | | | |

Fitness Klub RYTM

ul. Ćwiklińskiej 22
tel.: 697 884 848

www.rytm.pl



Widzew