

GRAFIK ZAJĘĆ [www.silownia-kolnik.pl](http://www.silownia-kolnik.pl)

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>Godz. 16.45-17.45</b> <b>KARATE</b> <b>AREK</b>		<b>Godz. 16.45-17.45</b> <b>KARATE</b> <b>AREK</b>		
<b>Godz. 17.45-19.15</b> <b>KARATE</b> <b>AREK</b>	<b>Godz. 18.45-19.45</b> <b>STEP</b> <b>BEATA</b>	<b>Godz. 17.45-19.15</b> <b>KARATE</b> <b>AREK</b>	<b>Godz. 18.45-19.45</b> <b>JUMPING FROG</b> <b>BEATA</b>	<b>Godz.17.45-19.00</b> <b>KARATE DLA</b> <b>KADRY I</b> <b>CHĘTNYCH</b> <b>AREK</b>
	<b>Godz.19.45-20.45</b> <b>PŁASKI BRZUCH</b> <b>EWELINA</b>	<b>Godz.19.45-20.45</b> <b>K1</b> <b>AREK</b>	<b>Godz. 19.45-20.45</b> <b>STRETCHING</b> <b>EWELINA</b>	<b>Godz.19.45-20.45</b> <b>ABT</b> <b>BEATA</b>

**STEP** - taneczne szaleństwo na stepach, zajęcia ogólnorozwojowe, trening dla wszystkich

**PŁASKI BRZUCH** - zajęcia przeznaczone dla osób, którym szczególnie zależy na wyrzeźbieniu mięśni brzucha i talii

**JUMPING FROG** – intensywny trening cardio na trampolinach, w godzinę można spalić 600-1200 kcal, 10 min sesji na trampolinie równa się 30 minutom biegania

**ABT** - zestaw ćwiczeń na uda, pośladki i biodra, idealny do rzeźbienia ciała

**STRETCHING** - rozciąganie mięśni poprawiające ich stan po treningu.