

## Ćwiczenia ruchowe

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:00							
9:00	Pilates&Stretching Natalia	<b>ZUMBA</b> Ala	BodyToning Asia	<b>ZUMBA</b> Ala	<b>ZUMBA</b> Ala	BodyToning Ala	
10:00	<b>ZUMBA</b> Ala	BodyToning Aga K.	Stretching Aga K.	BodyToning Aga K.	BODY BALL Ala	<b>ZUMBA</b> Ala	BodyToning wymienne
11:00						Taniec brzucha 1,5 h Sara	<b>ZUMBA</b> Ania
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	Body Toning Basia	Body Sculpt Ala	Body Toning Basia	Body Toning Asia	<b>ZUMBA</b> Ania		
17:00	Step Basia	Body Toning PAWEŁ	BodySculpt Basia	FINAL CUTS PAWEŁ	BodyToning PAWEŁ		
18:00	<b>ZUMBA</b> Ala	Taniec brzucha Sara	Body Toning Ala	Dance Aerobic PAWEŁ	STEP PAWEŁ		
19:00	Basic Step Ala	FINAL CUTS PAWEŁ	<b>ZUMBA</b> Ala	TBC Basia	Pilates 1,5h Natalia		
20:00	Body Toning Ala	STEP PAWEŁ	Taniec brzucha 1,5 h Sara	Body Toning Basia			
21:00	<b>Pilates</b> Natalia	JOGA Jurek			<b>ZUMBA</b> Ania		

**energica**

Al. Słowackiego 64  
(bud. Herbewo), Kraków

telefon: (12) 633 63 43

tel. komórkowy: 695 869 974

e-mail: office@energica.pl

www.energica.pl

## Aqua – zajęcia w wodzie

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7:00		Aqua Zuza	Aqua Ala	Aqua Ala	Aqua Ala		
8:00	Aqua Natalia	Aqua Zuza	Aqua Ala	Aqua Ala	Aqua Asia	8.30 Aqua Zuza	8.30 Aqua Zuza
9:00	Aqua Mateusz	Aqua Mateusz	Aqua Asia	Aqua Kwasia	Aqua Asia	9.30 Aqua Zuza	9.30 Aqua Zuza
10:00	Aqua Kasia B.	Aqua Kasia B.	Aqua Kasia B.	Aqua Kwasia	Aqua Kasia B.	Dzieci	Dzieci
11:00						Profesjonalna Szkoła Pływania The Best	Profesjonalna Szkoła Pływania The Best
12:30							
13:30							
14:30	Szkoła Rodzenia	Grupowa nauka pływania 14:45-15:30		Aqua dla kobiet w ciąży Ala	Szkoła Rodzenia		KTA 14:35-15:30
15:30	Aqua Agata	Aqua Mateusz	Aqua Agata	Aqua Mateusz	Aqua Natalia	Aqua Agata	Aqua Agata
16:30	Aqua Agata	Aqua Kwasia	Aqua Agata	Aqua Mateusz	Aqua Natalia	Aqua Agata	Aqua Agata
17:30	Aqua Agata	Aqua Ala	Aqua Agata	Aqua Agata	Aqua Agata		
18:30	Aqua Natalia	Aqua Ala	Aqua Asia	Aqua Agata	Aqua Agata		
19:30	Aqua Natalia	Aqua Agata	Aqua Asia	Aqua Zuza	Aqua Agata		
20:30	Aqua Asia	Aqua Agata	Aqua Natalia	Aqua Zuza	<b>Aqua Panowie</b> Kasia B.		
21.30	Aqua Asia	Aqua Natalia	Aqua Natalia	Aqua Agata			