

HARMONOGRAM DNI OTWARTYCH Fitness Academy Borek*

PIĄTEK 11.01		SOBOTA 12.01			NIEDZIELA 13.01	
SALA FITNESS	SALA ROWEROWA	SALA FITNESS	STREFA FUNKCJONALNA Challenge!	SALA ROWEROWA	SALA FITNESS	STREFA FUNKCJONALNA Challenge!
08:15 STRETCHING Beata G.						
09:15 FA PUMP Beata G.		09:15 BODY WORKOUT Angelika K.	[VIKING CHALLENGE] 125m na ergometrze 250m na ergometrze 500m na ergometrze 1000m na ergometrze (sumowany czas wraz z przerwami)	10.15-13.15 MIX CLASS Grzegorz F. Darek B. Trzy godziny ciągłej jazdy!		[BENCHMARK DAY] KAREN 150 Wall Ball Shots (na czas)
		10:15 ZDROWY KRĘGOSŁUP Angelika K.			10.15 HOT WOMAN Martyna Ch-P	
		11:15 ABT Justyna K.			11:15 PILATES Martyna Ch-P	
		12:15 FA PUMP Justyna K.			12:15 BODY WORKOUT Jola S.	
		13:15 WZMACNIANE+STRETCHING Martyna Ch-P			13:15 STRONG WOMAN Jola S.	
		14.15 BRAZILIAN BUTT+ABS Jola S.			14.15 BRAZILIAN BUTT+ABS Jola S.	
18:15 JOGA Agata						
19:15 FA PUMP Dorota Z.	Dodatkowo w dniach 12-13.01 zapraszamy na: - degustacje produktów barowych, - bezpłatne konsultacje trenerskie, - darmowe pomiary składu ciała!					
20:15 ABT Dorota Z.						

ZAPRASZAMY !

* zajęcia podczas DNI OTWARTYCH mogą się różnić rodzajem lub instruktorem prowadzącym od powyższego regulaminu