

ACTIVE WOMAN

CENTRUM ŚWIADOMEJ PRACY Z CIAŁEM

PONIEDZIAŁEK:

17.00 – ZDROWY KRĘGOSŁUP prowadzący PAULINA KOŁOMYJSKA,

19.30 PILATES – ZDROWY KRĘGOSŁUP 50+ prowadzący GRAŻYNA KOŁOMYJSKA,

WTOREK:

9.30 AKTYWNY SENIOR prowadzący Grażyna Kołomyjska,

11.00 AKTYWNY SENIOR prowadzący Grażyna Kołomyjska,

16.00 ZDROWY KRĘGOSŁUP 50+ prowadzący Paulina Kołomyjska,

19.00 PILATES POWIĘZI I RELAKSACJA prowadzący Paulina Kołomyjska,

ŚRODA

19.30 PILATES – ZDROWY KRĘGOSŁUP 50+ prowadzący GRAŻYNA KOŁOMYJSKA,

CZWARTEK

9.30 AKTYWNY SENIOR prowadzący Grażyna Kołomyjska,

11.00 AKTYWNY SENIOR prowadzący Grażyna Kołomyjska

16.00 ZDROWY KRĘGOSŁUP 50+ prowadzący Paulina Kołomyjska

17.00 PILATES DLA KRĘGOSŁUPA prowadzący Paulina Kołomyjska,

18.00 PILATES POWIĘZI I RELAKSACJA prowadzący Paulina Kołomyjska