

GRAFIK ZAJĘĆ www.silownia-kolnik.pl

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Godz. 16:45-17:45 KARATE AREK		Godz. 16:45-17:45 KARATE AREK	Godz.18:00-18:45 ZAJĘCIA TANECZNE DLA DZIECI	
Godz. 17:45-19:15 KARATE AREK	Godz.18:45-19:45 PŁASKI BRZUCH EWELINA	Godz. 17:45-19:15 KARATE AREK	Godz.18:45-19:45 ZAJĘCIA TANECZNE DLA DOROSŁYCH MAGDA	Godz.17:45-19:00 KARATE DLA KADRY I CHĘTNYCH AREK
	Godz.19:45-20:45 ZDROWY KRĘGOSŁUP EWELINA	Godz.19:45-20:45 K1 AREK	Godz. 19:45-20:45 STRETCHING EWELINA	

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

STRETCHING - rozciąganie mięśni poprawiające ich stan po treningu

ZDROWY KRĘGOSŁUP - zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, równoważne i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe

K-1 - wszystkie techniki bokserskie i nożne, nauka optymalnej pozycji walki, poruszania się i oddechu oraz wyprowadzania ciosów w stójce rozwija szeroko pojętą sprawność fizyczną i ruchową

ZAJĘCIA TANECZNE - usprawnia stawy i uwalnia nagromadzone w ciele napięcia, wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha, tydziek i ramion, prostuje sylwetkę.