

PILATESOWNIA grupy do 5 osób

	poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		Piątek		Sobota
8:00	Pilates I Patrycja	Pilates 0 Kasia			Pilates I Patrycja				Pilates I Patrycja	Pilates I Kasia	
9:00	Pilates I Patrycja				Pilates I Patrycja	Pilates I Kasia			Pilates I Patrycja	Pilates I Kasia	Pilates I (odrabianie)
10:00	Pilates II Patrycja				Pilates II Patrycja		Pilates 0 Kasia		Pilates II Patrycja		Pilates I (odrabianie)
									LEGENDA		
16:00			Pilates I Patrycja					Pilates I Patrycja			
17:00	Pilates II Patrycja		Pilates 0 Patrycja	17:30 Pilates I Kasia	Pilates I Patrycja			Pilates II Patrycja			
18:00	Pilates I Patrycja	Pilates 0 Kasia	Pilates I Patrycja		Pilates I Patrycja			Pilates II Patrycja	Pilates 0 Kasia		
19:00	Pilates I Patrycja		Pilates I Patrycja		Pilates I Patrycja			Pilates I Patrycja	Pilates I Kasia		
20:00	Pilates for Men Patrycja		Pilates I Patrycja		Pilates I Kasia			Pilates I Patrycja			

	grupa dla początkujących - bez doświadczenia treningowego
	grupa dla osób po min 4 sesjach personalnych na maszynach lub 8 sesjach w grupie "Pilates 0"
	grupa dla osób z minimum rocznym doświadczeniem na maszynach
	zajęcia specjalne

SALA BODY & MIND grupy do 10 osób

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek								
8:00		8:30 – 9:45 joga - kurs		pilates 0 Kasia	8:30 – 9:45 joga - kurs								
9:00	joga powięzi Kasia		trening funkcjonalny Daria	pilates I Kasia									
10:00					zdrowy kręgosłup Kasia								
					LEGENDA								
16:00		16:30 – 17:15 szkółka zdrowego kręgosłupa 5-7 lat			<table> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; background-color: #e67e22;"></td> <td>Zajęcia o niskiej intensywności, dla początkujących</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; background-color: #2980b9;"></td> <td>Zajęcia o zróżnicowanym poziomie, o średniej i wysokiej intensywności</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; background-color: #e74c3c;"></td> <td>Zajęcia dla osób z doświadczeniem treningowym minimum 3-miesiące</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; background-color: #f1c40f;"></td> <td>Zajęcia dla dzieci</td> </tr> </table>		Zajęcia o niskiej intensywności, dla początkujących		Zajęcia o zróżnicowanym poziomie, o średniej i wysokiej intensywności		Zajęcia dla osób z doświadczeniem treningowym minimum 3-miesiące		Zajęcia dla dzieci
	Zajęcia o niskiej intensywności, dla początkujących												
	Zajęcia o zróżnicowanym poziomie, o średniej i wysokiej intensywności												
	Zajęcia dla osób z doświadczeniem treningowym minimum 3-miesiące												
	Zajęcia dla dzieci												
17:00	17:15 – 18:10 zdrowy kręgosłup Madzia		17:00 – 17:45 szkółka zdrowego kręgosłupa 8-11 lat	17:15 – 18:10 zdrowy kręgosłup Madzia									
18:00	18:15 – 19:10 pilates 0 Daria	18:00 – 19:15 joga I Olek	pilates I Kasia	18:15 – 19:10 pilates I Daria	zdrowy kręgosłup Madzia								
19:00	19:20 – 20:20 pilates II Kasia	19:30 – 20:45 joga II Olek	joga powięzi Kasia	19:30 – 20:45 joga II Olek	19:15 – 20:15 trening spalający Madzia								
20:00	20:20 – 21:35 joga I Olek												

Zapisy na zajęcia osobiście w recepcji studia, telefonicznie 790 792 804 lub mailowo: biuro@joestudio.pl