

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

8:00

Poranny
rozruch

19:00

Brzuch, uda,
pośladki

8:30

Poranny
rozruch

18:00

Trening
ogólnorozwojowy
(średniozaawansowany)

18:30

Zdrowy
kręgosłup

19:00

Stretching

20:00

Joga

19:00

Zdrowy
kręgosłup