

PLAN ZAJĘĆ

na sali przy ul. Leśnej 1 w Pieszku

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00-09.30							
09:30-10.00							
10:00-10.30	ASOS gr. I wyjście w teren		ASOS gr. II wyjście w teren		ASOS gr. III wyjście w teren		
10:30-11.00							
11:00-11.30							
11:30-12.00	ASOS gr. II gimnastyka - ruch dla zdrowia		ASOS gr. III gimnastyka - ruch dla zdrowia		ASOS gr. I gimnastyka - ruch dla zdrowia		
12:00-12.30							
12:30-13.00							
13:00-13.30							
13:30-14.00							
14:00-14.30							
14:30-15.00							
15:00-15.30							
15:30-16.00							
16:30-17.00							
17:00-17.30	ASOS gr. III samoobrona (dorośli i młodzież)	Ju-jitsu DZIECI gr. naborowa	ASOS gr. I samoobrona (dorośli i młodzież)	Ju-jitsu DZIECI gr. naborowa	ASOS gr. II samoobrona (dorośli i młodzież)		
17:30-18.00							
18:00-18.30	CROSSWORK gr. zaawansowana	STÓJKA gr. naborowa	CROSSWORK gr. zaawansowana	JOGA	PARTER gr. naborowa		
18:30-19.00							
19:00-19.30	BOKS/ZAPSAY trener Piotr Luczek	K1 gr. zaawansowana			NO GI/MMA gr. zaawansowana	BOKS/K1/ZAPASY gr. zaawansowana	
19:30-20.00							
20:00-20.30							
20:30-21.00		CROSSWORK gr. początkująca				CROSSWORK gr. początkująca	
21:00-21.30							
21:30-22.00							
22:00-22.30							

CENNIK

Jednorazowy wstęp	20 zł
Trening 2x w tygodniu	80 zł
Trening 4x w tygodniu	100 zł
Karnet open na wszystkie zajęcia	120 zł

Pierwszy trening jest darmowy. Przyjdź i zobacz, co mamy dla Ciebie!!!