



AFIT<sup>®</sup>

FITNESS

SZTUKA  
DOSKONAŁOŚCI

Grafik zajęć fitness

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
			8:15 – 9:00 <b>AKTYWNY PORANEK</b> (Malwina)		10:00 – 10:45 <b>FULL BODY WORKOUT</b> (Kamil)
17:00 – 18:00 <b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (Michał)	16:45 – 17:45 <b>BRAZYLIJSKIE POŚLADKI</b> (Sława)	PRYZMAT KIDS	16:45 – 17:25 <b>ART FIT MAMI</b> (Kasia)	17:00 – 17:45 <b>HIIT</b> (Kuba)	
18:00 – 19:00 <b>ZUMBA</b> (Dagmara)	17:45 – 18:45 <b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (Michał)	PRYZMAT KIDS	17:30 – 18:30 <b>ZUMBA</b> (Dagmara)	17:45 – 18:30 <b>MOBILITY</b> (Kuba)	
18:30 – 19:00 <b>FULL BODY WORKOUT</b> (Kamil)		18:00 – 19:00 <b>TABATA</b> (Sława)	18:30 – 19:15 <b>GINNASTYKA</b> (Żaneta)		
19:00 – 19:30 <b>FULL BODY WORKOUT</b> (Kamil)	18:45 – 19:45 <b>PILATES</b> (Lena)	19:00 – 20:00 <b>ZUMBA</b> (Dagmara)	19:15 – 20:00 <b>ART FORMA</b> (Żaneta)		
19:00 – 20:00 <b>SMUKLA SYLWETKA</b> (Kasia)	19:45 – 20:30 <b>STEP &amp; SHAPE</b> (Żaneta)	20:00 – 21:00 <b>ART RZEŻBA</b> (Malwina)	20:00 – 20:45 <b>POWER BAND</b> (Żaneta)		
20:00 – 20:40 <b>BRZUCH + SPALANIE</b> (Kasia)	20:30 – 21:15 <b>ART FORMA</b> (Żaneta)				
20:40 – 21:20 <b>ARTURO</b> (Kasia)					

### Legenda zajęć

		
zajęcia prozdrowotne	zajęcia wzmacniające	zajęcia aerobowe

## Zapisy na zajęcia poprzez aplikację Fitissey:

1. Ściągnij aplikację Fitissey.
2. Podaj nam swój adres e-maila. My wyślemy do Ciebie link aktywacyjny
3. Poprzez przesłany link załóż konto w aplikacji.
4. Zapisz się na wybrane zajęcia.
5. Przyjdź i zadbaj o swoje zdrowie.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania zapraszamy do działu obsługi Klienta lub skontaktuj się z nami telefonicznie:

**721 118 113, 722 114 110**

Chętnie na nie odpowiemy i bezpłatnie doradzimy w doborze odpowiednich zajęć.