

MULTI-ADULT

Multi-Adult to zajęcia z tańca oraz fitnessu dla dorosłych, prowadzone w Krakowie. To świadomy trening dla zdrowia, sprawności i dobrej formy. Bez presji, bez rywalizacji, z uważnością na ciało, zdrowie, bezpieczeństwo i poczucie zaopiekowania.

BODY & MIND

Mobilność, regeneracja i zdrowie - zadбай o swoje ciało z troską i uważnością.

STRETCHING ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK

19:30-20:25
[55 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA

STRETCHING ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

PIĄTEK

19:30-20:25
[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

ZDROWY KRĘGOSŁUP

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK

20:30-21:25
[55 minut - sala czarna]

NATASZA SIÓDMOK

PILATES & MOBILITY

18+ lat Multi-Adult

WTOREK

20:40-21:35
[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

PILATES ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

ŚRODA

19:15-20:10
[55 minut - sala czerwona]

JULIA IWAN

WZMACNIANIE + SPRAWNOŚĆ

Sila, kondycja, funkcjonalne i sprawne ciało - buduj formę bez presji i przeciążeń.

TRX

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK

17:30-18:25
[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

TRX

18+ lat Multi-Adult

ŚRODA

20:30-21:25
[55 minut - sala czarna]

NATASZA SIÓDMOK

BPU

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK + ŚRODA

19:30-20:25
[55 minut - sala czarna]

NATASZA SIÓDMOK

STRONG BODY

18+ lat Multi-Adult - dla mężczyzn

WTOREK + CZWARTEK

20:40-21:35
[55 minut - sala czerwona]

ARKADIUSZ FLAK

PERFECT BODY

18+ lat Multi-Adult

CZWARTEK

20:40-21:35
[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

DANCE & FEMININE

Taniec i kobieca energia - dbaj o formę i pewność siebie.

ZUMBA

18+ lat Multi-Adult

WTOREK

19:30-20:25
[55 minut - sala czerwona]

MARTYNA SZOT-JAROSIŃSKA

ZUMBA

18+ lat Multi-Adult

CZWARTEK

19:30-20:25
[55 minut - sala czerwona]

MARTYNA SZOT-JAROSIŃSKA