

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 - zadbaj o swoje ciało z troską i uważnością.

STRETCHING ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK

19:30-20:25

[55 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA

ZDROWY KRĘGOSŁUP

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK + ŚRODA

20:30-21:25

[55 minut - sala czarna]

NATASZA SIÓDMOK

PILATES & MOBILITY

18+ lat Multi-Adult

WTOREK

20:40-21:35

[55 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA

PILATES ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

ŚRODA

19:30-20:25

[55 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA

PILATES & MOBILITY

18+ lat Multi-Adult

CZWARTEK

17:00-17:55

[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

STRETCHING ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

PIĄTEK

19:30-20:25

[55 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA

PILATES ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

SOBOTA

11:45-12:40

[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

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 czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA

BPU

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK

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

BPU

18+ lat Multi-Adult

ŚRODA

19:30-20:25

[55 minut - sala czarna]

NATASZA SIÓDMOK

TRX

18+ lat Multi-Adult

ŚRODA

20:30-21:25

[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

PERFECT BODY

18+ lat Multi-Adult

CZWARTEK

20:40-21:35

[55 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA

TRX

18+ lat Multi-Adult

SOBOTA

10:30-11:25

[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

FIGHT ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

SOBOTA

10:30-11:25

[55 minut - sala czerwona]

ARKADIUSZ FLAK

DANCE & FEMININE

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

DANCING LADIES

18+ lat Multi-Adult - dla kobiet

PONIEDZIAŁEK

18:30-19:25

[55 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA

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

HIGH HEELS

18+ lat Multi-Adult - dla kobiet

PIĄTEK

20:30-21:25

[55 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA