

Świdnica, ul. Wałbrzyska, Szkoła Podstawowa nr 8		
Poniedziałek	17.30 - 18.30	Pilates Ćwiczenia wzmacniające Zdrowy kręgosłup
	18.30 - 19.30	Cardio Tabata na stepie Ćwiczenia kondycyjne
Środa	17.30 - 18.30	Pilates Ćwiczenia wzmacniające Zdrowy kręgosłup
	18.30 - 19.30	Dance Aerobik

Witoszów, Hala Sportowa - sala fitness		
Wtorek	18.30 - 19.30	Cardio TABATA
Czwartek	18.30 - 19.30	Dance Aerobik



Świdnica, ul. Ofiar Oświęcimskich, Szkoła Podstawowa nr 2		
Środa	20.00 - 21.00	Cardio Tabata na stepie
Piątek	20.15 - 21.15	Dance Aerobik Body ball

Tężnia solankowa - Basen Witoszów		
Sobot	11.20 - 12.20	Ćwiczenia wzmacniające układ oddechowy Pilates Zdrowy kręgosłup

- Cena karnetu na wszystkie zajęcia to 115 zł
- W karnecie jest 8 godzinnych zajęć.
- Z karnetem można uczestniczyć we wszystkich zajęciach o dowolnych godzinach i w dowolnych miejscach.
- Możecie wykorzystać karnet kiedy i gdzie chcecie, najważniejsze aby każde zajęcia były dla Was miłym spędzeniem wolnego czasu i odpoczynku od codziennych obowiązków.