






	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
8 ⁰⁰	BPU WAKE UP Kasia tempo 2	8:30 Joga Emilka/ zastępstwo z Iwoną	BPU WAKE UP Marcela tempo 2	BPU WAKE UP Dorota tempo 2		Joga Emilka/ zastępstwo z Magdą B. tempo 1
9 ⁰⁰	Gimnastyka 50+  Kasia tempo 1/2		Gimnastyka rehabilitacyjna  Roksana tempo 1	Gimnastyka 50+  Dorota tempo 1/2	Joga Emilka/ zastępstwo z Magdą B. tempo 1	Pilates I Agnieszka tempo 1
10 ⁰⁰	Gimnastyka poporodowa Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Roksana tempo 1/2		Gimnastyka poporodowa Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Roksana tempo 1/2		Pilates rehabilitacyjny/ Trening dna miednicy  Dominika tempo 1	BPU Marcela tempo 2
11 ⁰⁰	Gimnastyka dla kobiet w ciąży Roksana tempo 1		Gimnastyka dla kobiet w ciąży Roksana tempo 1		Fit Mama & Baby Zajęcia dla mam z dziećmi od 3 mc-a Marcela tempo 2	Trening Funkcjonalny Marcela tempo 3
12 ⁰⁰	Fit Mama & Baby Zajęcia dla mam z dziećmi od 3 mc-a Marcela tempo 2	Pilates poporodowy Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Roksana tempo 1	Fit Mama & Baby Zajęcia dla mam z dziećmi od 3 mc-a Marcela tempo 2	Pilates w rozejściu mięśnia prostego Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Roksana tempo 1	Pilates poporodowy Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Roksana tempo 1	
13 ⁰⁰		Pilates dla kobiet w ciąży Roksana tempo 1		Pilates dla kobiet w ciąży Roksana tempo 1		
16 ⁰⁰			Fitness początki Diana Tempo 2		BPU początki Marcela tempo 1/2	
17 ⁰⁰	BPU Start Iza tempo 1	Zdrowy kręgosłup Sylwia tempo 1	Joga Żuljeta tempo 1	Zdrowy Kręgosłup / Stretching 50+ Kamila tempo 1/2	BPU Marcela tempo 2/3	Organizujemy Urodziny dla Dzieci rezerwacja tel. 666 290 333
17 ³⁰	Step początki Marcela tempo 2		Zdrowy kręgosłup 50+ Diana Tempo 1 / sala B			
18 ⁰⁰	Pilates 50+ Kasia tempo 1	BPU Start Sylwia tempo 1/2	Pilates I Dominika tempo 1	Płaski Brzuch + obręcz barkowa Kamila tempo 3	Joga Emilka/ zastępstwo z Magdą B. tempo 1	
18 ³⁰	Trening Funkcjonalny Marcela tempo 3 / sala B	Gimnastyka dla kobiet w ciąży Gosia tempo 1 / sala B	Fitness początki Diana Tempo 2 sala B	Pilates dla kobiet w ciąży Dominika tempo 1 / sala B		
19 ⁰⁰	BPU + Dorota tempo 2/3	BPU Cardio Marcela tempo 3	BPU + Dagmara tempo 2/3	Zumba® Marcela tempo 3	Sztangi Dominika tempo 2/3	
19 ³⁰	Gimnastyka 50+ z treningiem dna miednicy Kasia tempo 1/2 / sala B	Pilates z treningiem dna miednicy Gosia tempo 1 / sala B		Gimnastyka 50+ z treningiem dna miednicy Dominika tempo 1/2 / sala B		
20 ⁰⁰	Step / TBC Łukasz tempo 3	Zumba® Marcela tempo 3	Płaski brzuch + nogi Kamila tempo 3	Pilates I Gosia tempo 1	BPU / Step Dominika tempo 2	
20 ³⁰	Pilates dla kręgosłupa Dorota tempo 1 / sala B			Pilates z treningiem dna miednicy Dominika tempo 1 / sala B		
21 ⁰⁰	Pilates I Łukasz tempo 1	Pilates I Gosia tempo 1	Zdrowy kręgosłup / Stretching Kamila tempo 1/2	Pilates z piłkami Gosia tempo 1	Pilates/ Stretching Dominika tempo 1	

tempo 1: zajęcia bez względu na wiek i kondycję, tempo 2: dla średnio-zaawansowanych, tempo 3: dla zaawansowanych kondycyjnie,  - Program Forma 50+

Na zajęcia obowiązują zapisy. Rezerwację można odwołać na minimum 2 h wcześniej z sali A i 24 h wcześniej z sali B.
NIEOBECNOŚĆ NA ZAJĘCIACH BEZ ODWOŁANEJ REZERWACJI SKUTKUJE PONIESIENIEM KOSZTU 20 ZŁ (przez użytkowników kart systemów partnerskich i osób bez karnetu klubowego) lub odkreślenie **jednego** wejścia z karnetu klubowego. Nie odwołanie rezerwacji skutkuje skasowaniem wszystkich rezerwacji na kolejne dni.

LaLoba Centrum Kobiet, ul. Dauna 113, Kraków 30-629,

Rezerwacja : tel: 12 425 62 71 lub 666 290 333 lub mail: rezerwacja@lalobacentrum.pl