



Fitness & SPA  
**Avangarda**

Ul. Centralna 17, Puławy  
tel. **81 888 44 80 / 696901419**  
[www.avangarda.pulawy.pl](http://www.avangarda.pulawy.pl)

## PLAN ZAJĘĆ - sala nr 1

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
16.30-17.30		Gimnastyka		Gimnastyka		<b>BOKS</b> 14.00-15.30
17.30-18.30		Antycellulit		Body Shape		
18.15-19.15	Antycellulit		STEP		Body Shape	
18.30-19.30		Antycellulit		STEP		
19.30-20.30	STEP	<b>BOKS</b> (1,5 h)	Antycellulit	<b>BOKS</b> (1,5 h)	Body Shape	

## PLAN ZAJĘĆ - sala nr 2

11.00 – 12.30						<b>JOGA</b> dla <b>DZIECI</b>
17.45 – 19.15	JOGA			JOGA		
18.00-19.30		*** Zajęcia dla kobiet				
18.30-20.00			* 18.30- 19.30 konsultacje		JOGA relaks	
19.30-21.00	JOGA		JOGA	JOGA		