

Grafik zajęć FITNESS – Termy Medical WARMIA PARK

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa Aqua Day „Fit Sylwetka”	Czwartek	Piątek Aqua Day Mix	Sobota Weekendowy Fit Mix	Niedziela
10.00 - 11.00						AQUA AEROBIC	
11.00 - 12.00						PILATES z elementami Yogi- Fit i Stretchingu	
12.00 – 13.00						NORDIC WALKING*	
13.00 – 14.00							
17.00-18.45							
18.00 – 18.50			AQUA AEROBIC - gr.I zestaw ćw. modelujących sylwetkę i poprawiających ogólną sprawność ruchów		ZDROWY KRĘGOSŁUP i nie tylko-spokojne zajęcia o charakterze prozdrowotnym w basenie solankowym	AQUA MUSICALE	
19.00 – 19.50			AQUA AEROBIC - gr.II Power Mix-”Aqua- Tysiączki”		Aqua MIX Aerobic- zajęcia spalająco- rzeźbiące		
20.00 – 21.00		„PRZY DRZWIACH ZAMKNIĘTYCH”	„PRZY DRZWIACH ZAMKNIĘTYCH”	„PRZY DRZWIACH ZAMKNIĘTYCH ”	„PRZY DRZWIACH ZAMKNIĘTYCH”	„PRZY DRZWIACH ZAMKNIĘTYCH”	

* zajęcia dostępne w okresie ferii zimowych

* w przypadku złej pogody nauka chodzenia z kijkami odbędzie się na sali fitness. W ostatni weekend m-ca zajęcia fitness nie odbywają się. Hotel zastrzega sobie możliwość zmian w programie.