

LISTOPAD 2017

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
8:00	IQ personalnie	IQ personalnie	IQ personalnie	IQ personalnie	IQ personalnie	
8:30	SYLWIA	SYLWIA	SYLWIA	SYLWIA	SYLWIA	
9:00	IQ personalnie	Pilates	IQ personalnie	IQ personalnie	Pilates	Pilates
9:30	SYLWIA	BEATA	SYLWIA	SYLWIA	SYLWIA	PAULINA
10:00						
10:30		IQ personalnie	IQ personalnie	IQ personalnie	IQ personalnie	
11:00		SYLWIA	SYLWIA	SYLWIA	SYLWIA	

15:00	IQ personalnie	IQ personalnie		IQ personalnie	
	SYLWIA	SYLWIA		SYLWIA	
16:30	Pilates	Zdrowy kręgosłup		Pilates Stick®	Pilates Stretch & Relax
	SYLWIA	BEATA		GOSIA	BEATA
17:45	Body in balance	Pilates	Pilates on the ball	Pilates Płaski brzuch	Zdrowy kręgosłup
	SYLWIA	BEATA	PAULINA	GOSIA	BEATA
19:00	Joga Kundalini	bodyCONTROL®	Pilates Stick®	Pilates	Body Ball
	MARCIN	GOSIA	ASIA	PAULINA	BEATA
20:15	IQ exclusive	Pilates Płaski brzuch	Zdrowy kręgosłup	Body in balance	
	MARCIN	GOSIA	ASIA	PAULINA	



IQ PILATES
Z GŁOWĄ ĆWICZY CIAŁO

Opole, ul. Katowicka 50 (budynek NOT)

telefon: 606 835 759

email: studio@iqpilates.pl



www.iqpilates.pl