

PAŹDZIERNIK 2018

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
8:30	Pilates ZBIERAMY GRUPĘ					
9:30		Pilates BEATA		IQ personalnie BEATA	Pilates SYLWIA	Pilates PAULINA
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00	Uwaga - w czwartek nowe godziny zajęć popołudniowych!					
16:15 16:30	Pilates SYLWIA	Zdrowy kręgosłup BEATA	Pilates Stick® ZBIERAMY GRUPĘ	Zdrowy kręgosłup GOSIA	Pilates ZBIERAMY GRUPĘ	
17:30 17:45	Body in balance SYLWIA	bodyART® PAULINA	Pilates Płaski brzuch SYLWIA	Pilates Płaski brzuch GOSIA	Zdrowy kręgosłup BEATA	
18:45 19:00	Joga Kundalini MARCIN	bodyCONTROL® GOSIA	Pilates / Pilates Special ASIA	Pilates PAULINA		
20:00 20:15		Pilates Płaski brzuch ZBIERAMY GRUPĘ	Body Ball ASIA	bodyART® ZBIERAMY GRUPĘ		



IQ PILATES
Z GŁOWĄ ĆWICZY CIAŁO

Opole, ul. Katowicka 50 (budynek NOT)
telefon: 601 248 003
email: studio@iqpilates.pl



www.iqpilates.pl