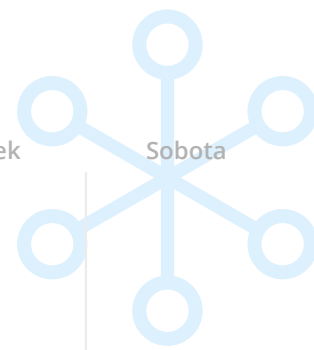


# GRUDZIEŃ 2018



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
8:30						
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	Pilates	Zdrowy kręgosłup	Pilates Stick®			
16:30	SYLWIA	BEATA	SYLWIA			
17:30	Body in balance		Pilates Płaski brzuch	Pilates Płaski brzuch	Zdrowy kręgosłup	
17:45	SYLWIA		SYLWIA	GOSIA	BEATA	
18:45	Joga Kundalini	bodyCONTROL®	Pilates Special	Pilates		
19:00	MARCIN	GOSIA	BEATA	PAULINA		
20:00			Body Ball	bodyART®		
20:15			BEATA	PAULINA		



IQ PILATES  
Z GŁOWĄ ĆWICZY CIAŁO

Opole, ul. Katowicka 50 (budynek NOT)  
telefon: 606 835 759  
email: studio@iqpilates.pl



[www.iqpilates.pl](http://www.iqpilates.pl)