

MARZEC 2019

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



IQ PILATES
Z GŁOWĄ ĆWICZY CIAŁO

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



www.iqpilates.pl