

MAJ 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	IQ personalnie SYLWIA	Pilates BEATA	IQ personalnie SYLWIA	IQ personalnie BEATA	Pilates SYLWIA	Pilates PAULINA	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	IQ personalnie SYLWIA	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	Zdrowy kręgosłup BEATA	🕒 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