**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji**

|  |
| --- |
| Plan zajęć |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **Niedziela** |
| 1630Zgrabne uda, biodra i pośladki |  | 1630Zgrabne uda, biodra i pośladki  |  |  |  | 1000Salsa Solo |
| 1730Joga dla kręgosłupa | 1730 Joga | 1730Cardio Power Mix | 1730Joga | 1730Cardio Power Mix |  | 1100Salsa w parach |
| 1840Joga | 1915Fat Burning | 1830Step | 1915Fat Burning | 1830Step |  |  |
|  |  | 1930Zumba |  | 1930Zumba |  |  |