**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji**

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