

# Fitness i siłownia / Programy treningowe

W naszym klubie sportowym można wzmocnić formę fizyczną i uspokoić zmysły poprzez treningi:

- **AKTYWNA W CIĄŻY**
- **SALSATION®**
- **TRENING FUNKCJONALNY**
- **STRETCHING**
- **TBC (Total Body Condition)**
- **ZDROWY KRĘGOSŁUP**
- **JOGA FUNKCJONALNA**
- **JOGA DYNAMICZNA**
- **JOGA REGENERACYJNA**
- **AKTYWNY SENIOR**
- **INTERWAŁ**
- **BODY SHAPE**

Sprawdź plan zajęć:

- **GRAFIK ZAJĘĆ**