

# Zajęcia Fitness Sea Soul Spa

## *Fitness Classes Sea Soul Spa*

	PONIEDZIAŁEK / MONDAY	WTOREK / TUESDAY	ŚRODA / WEDNESDAY	CZWARTEK / THURSDAY	PIĄTEK / FRIDAY
8:00 - 9:30	JOGA / YOGA Kryśia		JOGA / YOGA Kryśia		JOGA / YOGA Kryśia
9:15 - 10:15		AQUA FITNESS Monika		AQUA FITNESS Monika	
9:30 - 11:00	JOGA / YOGA Kryśia		JOGA / YOGA Kryśia		JOGA / YOGA Kryśia
17:00 - 18:00					AEROBOXING Piotr
18:00 - 19:00		TRENING OBWODOWY / INTENSE TRAINING Piotr	SESJA SAUNOWA / SAUNA SHOW Robert	TRENING OBWODOWY / INTENSE TRAINING Piotr	
18:30 - 19:30	FUNDAMENTY SPRAWNEGO CIAŁA / STRONG BODY Mateusz		FUNDAMENTY SPRAWNEGO CIAŁA / STRONG BODY Mateusz		
19:00 - 20:00		TRENING OBWODOWY / INTENSE TRAINING Piotr	SESJA SAUNOWA / SAUNA SHOW Robert	TRENING OBWODOWY / INTENSE TRAINING Piotr	
20:00 - 21:00		ZDROWY KRĘGOSŁUP / BODY MOBILITY Mateusz	SESJA SAUNOWA / SAUNA SHOW Robert	ZDROWY KRĘGOSŁUP / BODY MOBILITY Mateusz	

Zapraszamy do kontaktu / Please contact us:  
Tel. 58 767 19 00 | e-mail:  
seasoulspa@sheraton.com  
www.seasoulspa.pl  
fb/ig @seasoulspa

Upewniamy, że minimalna liczba osób wymagana do przeprowadzenia zajęć wynosi 3 osoby. Prosimy o rejestrację w recepcji SPA. Jeśli nie ma wystarczającej frekwencji na 24 godziny przed zajęciami, zajęcia nie odbędą się.

We kindly inform you that the minimum number of people required to conduct classes is 3 people. Please register at the SPA reception. If there is not enough attendance 24 hours before the classes, the classes will not take place.