

Plan zajęć wf

	Godziny zajęć	Rodzaj zajęć	Miejsce zajęć	Prowadzący	Adresat
Poniedziałek					
1	08:00-09:30	Akrobatyka/ trening motoryczny	Ul. Księży Młyn 13/15	I.Strzelecka/ K. Biłko	TYLKO I AKTORSKI
2	10:00-11:30	Fitness		B.Pisarkiewicz	MW
3	11:45-13:15	Pilates		B.Pisarkiewicz	MW
4	13:30-15:00	Trening motoryczny	Ul. Targowa 61/63	K. Biłko	MW/Zwol. lek
5	15:15-16:45	Trening motoryczny			
6	17:00-18:30	Ćwiczenia kształtujące sylwetkę			
	18:45-20:15			I.Strzelecka/ K. Biłko	TYLKO II AKTORSKI
Wtorek					
1	9:00-10:30	Wf ogólny	Ul. Księży Młyn 13/15	I.Strzelecka	MW
2	11:00-12:30	Wf ogólny			MW
3	12:30-14:00	Elementy techniki PK		J.Tylman	MW
4	20:30-22:00	Elementy techniki PN		J.Tylman	MW
Środa					
1	09:00-10:30	joga	Ul. Targowa 61/63	A. Dobrzańska-Dudkowska	MW
2	11:30-13:00	Wf ogólny	Ul. Księży Młyn 13/15	J. Tylman	MW
3	20:30-22:00	Elementy techniki PS			MW
Czwartek					

1	09:00-10:30	Fitness	Ul. Księży Młyn 13/15	B. Pisarkiewicz	MW
2	11:00-12:30	Streching			MW
3	20:00-20:45	Pływanie	Ul. Sienkiewicza	J.Tylman/ B.Pisarkiewicz	TYLKO I AKTORSKI
4	20:45-21:15	Pływanie			MW
5	15:00-18:00	joga	Ul. Targowa 61/63	A. Dobrzańska- Dudkowska	Tylko II Aktorski
Piątek					
1	9:00-10:30	Trening motoryczny	Ul. Targowa 61/63 Lub online	K. Biłko	MW
2	08:00-11:00	joga	Ul. Targowa 61/63	A. Dobrzańska- Dudkowska	Tylko I Aktorski

W celu zapisania się na zajęcia do wyboru proszę o kontakt z prowadzącym dane zajęcia drogą mailową.

KONTAKT:

Ilona Strzelecka..... i.strzelecka@filmschool.lodz.pl

Beata Pisarkiewicz..... b.pisarkiewicz@filmschool.lodz.pl

Jacek Tylman..... jac.tylman@filmschool.lodz.pl

Adrianna Dobrzańska-Dudkowska..... a.dobrzanska@filmschool.lodz.pl

Krystian Biłko..... k.bilko@filmschool.lodz.pl