

HARMONOGRAM DZIENNY

START:

8 grudnia

KONIEC:

13 grudnia



	08.12 WTOREK	09.12 ŚRODA	10.12 CZWARTEK	11.12 PIĄTEK	12.12 SOBOTA	13.12 NIEDZIELA
06:30						
07:00						
07:30		ROZRUCH ROZC. + ROL.	ROZRUCH SPINNING	ROZRUCH ROZC. + ROL.	ROZRUCH SPINNING	ROZRUCH
08:00		ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
08:30						
09:00						
09:30						
10:00		TESTY DYSBALANSU MIĘSNIOWEGO	TRENING HALA	TRENING HALA	WARSZTATY Z DIETETYK	TRENING HALA MOTORYKA
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						OBIAD
13:00		OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	ZAKOŃCZENIE ZGRUPOWANIA
13:30	OBIAD					
14:00						
14:30	TEAM MEETING					
15:00						
15:30			BASEN			
16:00	TRENING HALA	TRENING HALA		SIŁOWNIA	TRENING HALA	
16:30						
17:00			ODNOWA BIOLOGICZNA		ODNOWA BIOLOGICZNA	
17:30				SPOTKANIE Z DIETETYK		
18:00						
18:30						
19:00	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	
20:00				SPOTKANIE Z DIETETYK C.D.		
20:30	ROZCIĄGANIE I ROLOWANIE	ROZCIĄGANIE I ROLOWANIE	TEAM MEETING		TEAM MEETING	
21:00						
21:30						