

Plan Treningu Fitness w roku szkolnym 2019/20.

ZAWSZE o 19.00

I Liceum Ogólnokształcące środy		I Liceum Ogólnokształcące piątki	
data	rodzaj zajęć	data	rodzaj zajęć
4 września	TF	6 września	
11 września	gumy	13 września	
18 września	LG	20 września	
25 września	fitball	27 września	
2 października	step	4 października	
9 października	hantle	11 października	
16 października	LG	18 października	
23 października	step	25 października	
30 października	TF		
6 listopada	hantle	8 listopada	
13 listopada	gumy	15 listopada	
20 listopada	hantle	22 listopada	
27 listopada	step	29 listopada	
4 grudnia	TF	6 grudnia	
11 grudnia	hantle	13 grudnia	
18 grudnia	christmas dance	20 grudnia	
		3 stycznia	
8 stycznia	step	10 stycznia	
15 stycznia	gumy	17 stycznia	
22 stycznia	obwód stacyjny	24 stycznia	
29 stycznia	step	31 stycznia	
5 lutego	LG	7 lutego	
12 lutego	TF	14 lutego	
19 lutego	hantle	21 lutego	
26 lutego	fitball	28 lutego	
4 marca	gumy	6 marca	
11 marca	step	13 marca	
18 marca	TF	20 marca	
25 marca	hantle	27 marca	
1 kwietnia	step	3 kwietnia	
8 kwietnia	TF		
15 kwietnia	fitball	17 kwietnia	
22 kwietnia	LG	24 kwietnia	
29 kwietnia	dance		
6 maja	gumy	8 maja	
13 maja	step	15 maja	
20 maja	TF	22 maja	
27 maja	hantle	29 maja	
3 czerwca	step	5 czerwca	
10 czerwca	TF	12 czerwca	
17 czerwca	gumy	19 czerwca	
24 czerwca	step	26 czerwca	

**O
B
W
O
D
O
W
E**

**P
I
Ą
T
K
I**