

PLAN DZIAŁANIA ☺

Metamorfoza

Czerwone sukienki

MAJ 2019



LUTY/MARZEC	CO, GDZIE I KIEDY :)
Pierwsze spotkanie- indywidualnie	Z każdą z Pań umawiam się na termin indywidualnie
11 maja - sobota	Nordic walking – parking dziewicza góra 8:30
14 maja - wtorek	Ćwiczenia + kijki – parking dziewicza góra 18:00
18 maja – sobota	Nordic walking – parking dziewicza góra 8:30
21 maja - wtorek	Ćwiczenia - parking dziewicza góra 18:00
25 maja – sobota	Nordic walking – parking dziewicza góra 8:30
28 maja - wtorek	Ćwiczenia - parking dziewicza góra 18:00
4 czerwca – wtorek	Ćwiczenia+ kijki - parking dziewicza góra 18:00
8 czerwca – sobota	Nordic walking – parking dziewicza góra 8:30
11 czerwca – wtorek	Ćwiczenia - parking dziewicza góra 18:00
15 czerwca - sobota	Nordic walking – parking dziewicza góra 8:30
18 czerwca - wtorek	Ćwiczenia - parking dziewicza góra 18:00
22 czerwca - sobota	Nordic walking – parking dziewicza góra 8:30
25 czerwca - wtorek	Ćwiczenia - parking dziewicza góra 18:00
13 lipca - sobota	Rowery ☺ start z Kicinia (trasa ok 30 km czas ok 4 godzin)
Spotkania kontrolne	Koniec maja – ważenie kontrolne/ początek lipca – ważenie na podsumowanie

