

# PLAN DZIAŁANIA

Wiosenna metamorfoza

Czerwone sukienki

2019



LUTY/MARZEC	CO, GDZIE I KIEDY :)
25 luty poniedziałek	Pierwsze spotkanie: Koziegłowy os Leśne 18a - godzina 17:30 Omówienie ogólnych zasad diety, rozdanie planu zajęć
2 marca - sobota	8:30 Dziewicza Góra - kijki
9 marca – sobota	8:30 Dziewicza Góra – ćwiczenia 20-30 minut + kijki
16 marca – sobota	8:30 Dziewicza Góra – ćwiczenia 20-30 minut + kijki
23 marca - sobota	8:30 Dziewicza Góra - kijki
26 marca - wtorek	17: 30 Dziewicza Góra – ćwiczenia ok 1 godziny
30 marca - sobota	8:30 Dziewicza Góra - kijki
2 kwietnia – wtorek	18:00 Dziewicza Góra – ćwiczenia ok 1 godziny
6 kwietnia – sobota	8:30 Dziewicza Góra - kijki
9 kwietnia – wtorek	18:00 Dziewicza Góra – ćwiczenia ok 1 godziny
13 kwietnia – sobota	8:30 Kicin pętla autobusowa – rowery po Zielonce ok 2 godzin ☺
16 kwietnia- wtorek	18:00 Dziewicza Góra – ćwiczenia ok 1 godziny
<b>20 kwietnia - sobota</b>	8:30 Dziewicza Góra - kijki
22 kwietnia - wtorek	18:00 Dziewicza Góra – ćwiczenia ok 1 godziny
Spotkania kontrolne	Przed rozpoczęciem indywidualnie + ważenie 18-22 marca i ważenie na zakończenie dla opcji 1*
Spotkania kontrolne	Indywidualnie przed rozpoczęciem + 18-22 marca + 15-19 kwietnia i ważenie na zakończenie– dla opcji 2*

