

# Plan zajęć MOSiR: 25-31.01.2021

autor: MOSiR

25.01.2021 - 31.01.2021

godz. 0:00

Przedstawiamy plan zajęć on-line prowadzonych przez MOSiR.



## #ćwiczęzMOSiRŁódź

**godz. 09:00 – aktywny senior**

**godz. 11:00 – WF**

**13:00 – sześciopak seniora**

**godz. 15:00 – spalamy obiad**

**godz. 17:00 – popołudniowy wycisk**

**godz. 18:00 – płaski brzuch**



[www.facebook.com/mosirlodz](http://www.facebook.com/mosirlodz)