

Grafik zajęć							
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6.30			ENERGY SHOT (50') Paweł				
8.30							GRUPA BIEGOWA
9.00	STEP & SHAPE (50') Artur	POWER PUMP (50') Sylwia	TBC (50') Krysia	ABT (50') Artur	STEP & SHAPE (50') Sylwia		POWER PUMP (50') Martyna
10.00	POŚLADKI & STRETCHING (50') Artur	FIT BALL (50') Sylwia	SHORT ZUMBA (25') Krysia	PŁASKI BRZUCH & STRETCHING (50') Artur	PILATES (50') Sylwia	ZGRABNA SYLWETKA (50') Gosia	LADIES DANCE (50') Martyna
			TRENING OBWODOWY DLA PAŃ (50') Artur		TRENING OBWODOWY DLA PAŃ (50') Artur	FIT BODY KIDS (50') Ola	INTERVAL (50') Marcin
10.30			SHORT STRETCHING (25') Krysia				
11.00		STRETCHING (50') Artur			STRETCHING (50') Artur	PILATES (50') Gosia	
	ZDROWY KRĘGOSŁUP MAŁE PIŁKI (50') Michał	ZDROWY KRĘGOSŁUP (50') Marta	Z. K. STRETCHING TERAPEUTYCZNY (50') Michał	ZDROWY KRĘGOSŁUP DUŻE PIŁKI (50') Michał			ZDROWY KRĘGOSŁUP (50') Kamil
12.00		GIMNASTYKA 60+ (50') Artur		GIMNASTYKA 60+ (50') Artur		GIMNASTYKA (50') Artur	
13.00						TBC (50') Artur	
14.00						POŚLADKI & STRETCHING (50') Artur	
17.00	TRENING FUNKCJONALNY (50') Weronika	TRENING FUNKCJONALNY (50') Sylwia	STEP & SHAPE (50') Artur	FAT KILLER (50') Martyna	STEP & SHAPE (50') Artur		
			TRENING OBWODOWY (50') Daniel				
18.00	HIIT & PŁASKI BRZUCH (50') Patryk	TABATA & PŁASKI BRZUCH (50') Weronika	BODY SCULPT (50') Artur	TABATA & PŁASKI BRZUCH (50') Weronika	BODY SCULPT (50') Artur		
	ZDROWY KRĘGOSŁUP MAŁE PIŁKI (50') Michał	DANCE KIDS (50') Misia	CROSS KIDS (50') Daniel	ZUMBA (50') Misia			
	GRUPA BIEGOWA		HILL (50') Ola	GRUPA BIEGOWA	FAT BURNER (50') Marcin		
19.00	ENDURANCE (50') Łukasz	FAT BURNER (50') Paweł		INTERVAL (50') Ola			
		ZUMBA (50') Misia	TAŃCZ I CHUDNIJ (50') Paweł	CROSS TRAINING (50') Daniel	ABT (50') Paweł		
	SALSATION (50') Joanna	CROSS TRAINING (50') Daniel	ABT (50') Ola	ZDROWY KRĘGOSŁUP DUŻE PIŁKI (50') Michał	TRENING OBWODOWY (50') Artur		
19.30	PŁASKI BRZUCH (25') Artur						
20.00	CROSS TRAINING (50') Artur	POWER PUMP (50') Maciek	PŁASKI BRZUCH & STRETCHING (50') Paweł H.	POWER PUMP (50') Maciek	BASIC STEP (50') Paweł H.		
	JOGA (90') Ewa	Z.K. STRETCHING TERAPEUTYCZNY (50') Michał	ZDROWY KRĘGOSŁUP (50') Ola	VINYASA POWER JOGA (50') Ewa			

SALA ROWEROWA
SALA SŁONECZNA
SALA DESZCZOWA
KIDS SALA DESZCZOWA
ZAJĘCIA NA POWIETRZU