



GRAFIK ZAJĘĆ STREFA FITNESS



SALA A



GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00	TRENING Z PIŁKAMI Sandra	ABT Sandra	ZUMBA Marta		ABT Sandra		
9:00	BODY SHAPE Paweł	FBW Paweł	BODY SHAPE Paweł	FBW Paweł	STEP SHAPE Paweł	BODY SHAPE Paweł	
10:00	PŁASKI BRZUCH Sandra		PILATES Paweł		PŁASKI BRZUCH Sandra	PILATES Paweł	
17:00	PŁASKI BRZUCH Magda		PŁASKI BRZUCH Krzysztof	BODY SHAPE Magda			
18:00	BODY SHAPE Paweł	STEP Kasia	BODY SHAPE Patrycja	ABT Magda	BODY SHAPE Patrycja		
19:00	Les Mills BODY PUMP® Blanka	Les Mills BODY PUMP® Blanka	ZUMBA Greta	ZUMBA Marta	Les Mills BODY PUMP® Blanka		
20:00	AEROBOKS Blanka	FBW Kasia	STEP SHAPE Kasia	FBW Krzysztof	AEROBOKS Blanka		

SALA B



GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
18:00	AKROBIKE Krzysztof	CYCYLING Piotr		CYCYLING Piotr	AKROBIKE Krzysztof		
19:00	POWERBIKE Krzysztof	CYCLING Piotr		CYCYLING Piotr	POWERBIKE Krzysztof		

SALA C



GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:15	LEKCJA ODDECHU Małgorzata				LEKCJA ODDECHU Małgorzata		
9:00	JOGA DLA SENIORA Małgorzata		PORANNA JOGA Małgorzata	Les Mills BODY BALANCE © Dorota	JOGA DLA SENIORA Małgorzata		
10:00		PILATES Dorota			JOGA DLA SENIORA Małgorzata	TRENING BIEGACZA Grzegorz	
14:30							
16:00		JOGA FIT MAMA Małgorzata					
17:00		JOGA HORMONALNA Małgorzata	TRENING FUNKCJONALNY Grzegorz	JOGA HORMONALNA Małgorzata	TRENING FUNKCJONALNY Grzegorz		
18:00	ABT Magda	JOGA VINY ASA Małgorzata	SLAVIKA Greta	TABATA Krzysztof			
19:00	ZUMBA Krystian	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Kasia	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Krzysztof	PRZEMIANA Krzysztof	SLAVICA Dorota		
20:00	ZUMBA Marta	Les Mills BODY BALANCE © Blanka	TABATA Krzysztof	JOGA VINY ASA Małgorzata	PILATES Dorota		