



SALA DO AEROBIKU nr 1 – DUŻA

GRAFIK ZAJĘĆ RUCHOWYCH (ważny od 16.10.2017r.)

Godz.	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZ
9:00		Fem-Fit Mama* ANNA			9:30 Fem-Fit Mama* ANNA	godz.9:30 BODY SHAPE	
10:00		Godz.10:15 USPRAWNIANIE +50* EWA SUCHANOWSKA		USPRAWNIANIE +50* EWA SUCHANOWSKA		10:30 ZDROWY KRĘGOSŁUP 11.00 STRETCHING	godz. 10:30 JOGA
11:00		Godz. 11:30 NTM* DAGMARA		Godz. 11:15 / 12:15 NTM* DAGMARA			
16:00	Godz. 16:00 NTM* DAGMARA	15:20 ZDROWY KRĘGOSŁUP ŻANETA		15:20 ZDROWY KRĘGOSŁUP ŻANETA	Godz. 16:00 NTM* DAGMARA		
17:00		TRENING FUNKCJONALNY ŻANETA	CARDIO STEP + BRZUCH ŻANETA	POWER PUMP ŻANETA	FIT BALL KRYSTYNA		
18:00	ZUMBA KRYSTYNA	POWER PUMP ŻANETA	JĘDRNE POŚLADKI AGNIESZKA	18.00 TABATA 18.30 STRETCHING POWIĘZIOWY ŻANETA	ZUMBA KRYSTYNA		
19:00	BODY SHAPE KRYSTYNA	PLASKI BRZUCH AGNIESZKA	bodyART® ENERGETIC &RELAKS AGNIESZKA	SALSATION DOROTA	ZDROWY KRĘGOSŁUP KRYSTYNA		
20:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP KRYSTYNA	bodyART® STRETCH AGNIESZKA	JOGA ANDRZEJ	CORE STABILITY + STRETCHING MAGDA	JOGA ANDRZEJ		

SALA DO AEROBIKU nr 2 – MAŁA /CARDIO

Godz.	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00	CYCLING MAGDA		CYCLING MAGDA			9:15 CYCLING MONIKA	
16:45							
17:00							TRENING OBWODOWY
18:00	CYCLING DANIEL	18:30 - CYCLING ROAD TO CHALLENGE MAGDA	CYCLING DANIEL	18:30 CYCLING MAGDA			
19:00	19:15 TRENING OBWODOWY DANIEL	 PERFORMANCE CROSS TRAINING PAWEŁ	18:30 TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY PIOTR	18:30  PERFORMANCE CROSS TRAINING PAWEŁ		
20:00			20:00 BOX* MACIEK		20:00 BOX* MACIEK		

*zajęcia dodatkowo płatne

Zajęcia ruchowe odbywają się przy minimalnej ilości 5-ciu osób.

Godziny otwarcia: poniedziałek – piątek: 7:00 – 22:00

sobota: 9:00 – 19:00 / niedziela 10:00 – 20:00