



FITNESS / STYCZEŃ 2018r

GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
7:15		YOGA (JIMMY) SALA A		YOGA (JIMMY) SALA A		
8:30	TRENING OBWODOWY (KRYSTIAN) HALA		SZTANGI (TOMASZ MARZEC) HALA		INDOOR CYCLING (TOMASZ MARZEC) SALA C	
9:30						TURBO SPALANIE/ ACTIVE WALK (WYMIENIE)
10:00		AKTYWNY SENIOR (MICHĄŁ) SALA A				
10:30						YOGA (JIMMY) SALA A
17:00	ACTIVE WALK (KASIA) SALA B	ACTIVE WALK (AGATA) SALA B	ACTIVE WALK (AGATA) SALA B			
17:15	TURBO SPALANIE (AGNIESZKA) HALA	BOKS (PAWEŁ) HALA	TRENING OBWODOWY (EWELENA) HALA	BOKS (PAWEŁ) HALA	TURBO SPALANIE (AGNIESZKA) HALA	
17:30	INDOOR CYCLING (TOMASZ MARZEC) SALA C		INDOOR CYCLING (TOMASZ MARZEC) SALA C		INDOOR CYCLING (TOMASZ MARZEC) SALA C	
18:00	ACTIVE WALK (AGATA) SALA B	ACTIVE WALK (EWELENA) SALA B	ACTIVE WALK (AGNIESZKA) SALA B	ACTIVE WALK (KASIA) SALA B	ACTIVE WALK (AGATA) SALA B	
18:00			PILATES (AGATA) SALA A	FACTS FUNCTIONAL (EWELENA) SALA A		
18:15	BRZUCH-UDA -POŚLADKI (KASIA) HALA	SHAPE (AGATA) HALA	BRZUCH-UDA -POŚLADKI (EWELENA) HALA	FUNCTIONAL STEP (KAROLINA) HALA	SZTANGI (AGNIESZKA) HALA	
18:30	INDOOR CYCLING (PIOTR G.) SALA C	INDOOR CYCLING (RAFAŁ P.) SALA C	INDOOR CYCLING (PIOTR G.) SALA C	INDOOR CYCLING (RAFAŁ P.) SALA C	INDOOR CYCLING (PIOTR G.) SALA C	
19:00	YOGA (JIMMY) SALA A	ZDROWY KRĘGOSŁUP (EWELENA) SALA A	DANCE ATTACK (KAMILA) SALA A	ZDROWY KRĘGOSŁUP (EWELENA) SALA A	PILATES (AGATA) SALA A	
19:00				ACTIVE WALK (AGNIESZKA) SALA B		
19:15	SZTANGI (AGATA) HALA	FIT& JUMP (KAMILA) HALA	SZTANGI (EWELENA) HALA	SHAPE (KASIA) HALA		
19:30	INDOOR CYCLING (PIOTR G.) SALA C		INDOOR CYCLING (PIOTR G.) SALA C			
19:45		INDOOR CYCLING (TOMASZ MARZEC) SALA C		INDOOR CYCLING (TOMASZ MARZEC) SALA C		


 TRENINGI MIESZANE, SPALAJĄCE TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ oraz  
 MODELUJĄCE SYLWETKĘ  
 ZAJĘCIA PROZDROWOTNE


 ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, KSZTAŁTUJĄCE SYLWETKĘ  
 oraz BUDUJĄCE SIŁĘ  
 ZAJĘCIA WYDOLNOŚCIOWE,  
 SPALAJĄCE TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ

## CROSS / STYCZEŃ 2018 r

GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8:30		INTRO (KRYSTIAN)		INTRO (KRYSTIAN)	INTRO (KRYSTIAN)
16:30	GYMNASTIC (KRYSTIAN)	INTRO (KRYSTIAN)		INTRO (MARCIN)	
17:30	WOD BEGINNERS (KRYSTIAN)	INTRO (KRYSTIAN)	INTRO (MARTA)	INTRO (MARCIN)	WOD BEGINNERS (KRYSTIAN)
18:30	INTRO (KRYSTIAN)	WOD REGULAR (KRYSTIAN)	WOD BEGINNERS (MARTA)	MOBILITY (MARTA)	WOD REGULAR (MARCIN)
19:30	WOD REGULAR (MARCIN)	WEIGHT LIFTING (MARCIN)	WOD REGULAR (MARCIN)	WOD REGULAR (MARTA)	INTRO (MARCIN)

POZIOM PODSTAWOWY

POZIOM ŚREDNIO ZAAWANSOWANY

POZIOM ZAAWANSOWANY