

FITNESS / LUTY 2018r

GOD Z.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
7:15		YOGA (JIMMY) SALA A		YOGA (JIMMY) SALA A		
8:30	TRENING OBWODOWY (KRYSTIAN) HALA	ACTIVE WALK (AGATA) SALA B	SZTANGI (TOMASZ MARZEC) HALA	SHAPE (AGATA) HALA	INDOOR CYCLING (TOMASZ MARZEC) SALA C	
9:30						TURBO SPALANIE/ ACTIVE WALK (WYMIENNIE)
10:00		AKTYWNY SENIOR (MICHAŁ) 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 (EWELINA) HALA	BOKS (PAWEŁ) HALA	TURBO SPALANIE (AGNIESZKA) HALA	
17:30	INDOOR CYCLING (TOMASZ MARZEC) SALA C		INDOOR CYCLING (TOMASZ MARZEC) SALA C		INDOOR CYCLING AFT (TOMASZ MARZEC) SALA C	
18:00	ACTIVE WALK (AGATA) SALA B	ACTIVE WALK (EWELINA) 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 (EWELINA) SALA A		
18:15	BRZUCH-UDA -POŚLADKI (KASIA) HALA	SHAPE (AGATA) HALA	BRZUCH-UDA -POŚLADKI (EWELINA) HALA	TOTAL BODY WORKOUT (DAWID) 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 (EWELINA) SALA A	DANCE ATTACK (KAMILA) SALA A	ZDROWY KRĘGOSŁUP (EWELINA) SALA A	PILATES (AGATA) SALA A	
19:00				ACTIVE WALK (AGNIESZKA) SALA B		

19:15	SZTANGI (AGATA) HALA	FIT& JUMP (KAMILA) HALA	SZTANGI (EWELINA) HALA	SHAPE (KASIA) HALA		
19:30	INDOOR CYCLING (PIOTR G.) SALA C		INDOOR CYCLING (PIOTR G.) SALA C		INDOOR CYCLING GRUPA ZAMKNIĘTA	
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

\*AFT – Aktywna Fabryka Triathlonu – zajęcia nastawione na przygotowanie do triathlonu.

GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
7:30	INTRO (KRYSTIAN)			INTRO (KRYSTIAN)	
8:30		WOD BEGINNERS (KRYSTIAN)		WOD BEGINNERS (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)	WEIGHT LIFTING (MARCIN)	WOD BEGINNERS (MARTA)	MOBILITY (MARTA)	WOD REGULAR (MARCIN)
19:30	WOD REGULAR (MARCIN)	WOD REGULAR (MARCIN)	WOD REGULAR (MARCIN)	WOD REGULAR (MARTA)	INTRO (MARCIN)

POZIOM PODSTAWOWY  
 POZIOM ŚREDNIO ZAAWANSOWANY  
 POZIOM ZAAWANSOWANY