

GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-------|---|--|---|---|--|--|---|
| 08:30 | | Power Pump Jolanta Budziak | Zgrabna sylwetka Monika Kranich | Trening obwodowy Natalia Jędrychowska | Brzuch pośladki uda Natalia Jędrychowska | | |
| 09:00 | | | | | | Trening obwodowy Monika Kranich | Power Pump + Brzuch 1,5h Basia Kujach |
| 09:30 | | | | Zdrowy kręgosłup Natalia Jędrychowska | | Ścianka wspinaczkowa KIDS Kornel Bieliński | |
| 10:00 | | | Fit Mama & Forma w ciąży Monika Kranich | | | | |
| 10:30 | Fit Mama & Forma w ciąży Monika Kranich | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 17:00 | Gym Intro Zajęcia dla nastolatków 12-16 lat Patryk Marcinkowski | | Cross Kids do 12 lat Monika Kranich | | | | |
| 18:00 | Ścianka wspinaczkowa KIDS Igor Tracz | | Ścianka wspinaczkowa KIDS Kornel Bieliński | | Ścianka wspinaczkowa KIDS Kornel Bieliński | | |
| 18:00 | Stretching Natalia Jędrychowska | Body Shape Basia Kujach | Antycellulit Justyna Bolek | Body Shape Marta Bukowska | Brzuch uda pośladki Jolanta Budziak | | |
| 19:00 | Ścianka wspinaczkowa DOROŚLI 2h Igor Tracz | | | | Ścianka wspinaczkowa DOROŚLI 2h Igor Tracz | | |
| 19:00 | Ekspres Brzuch, Uda, Pośladki Monika Kranich | Cross Stacja Patryk Marcinkowski | Cross Trening Piotr Gawryjolek | Cross Stacja Patryk Marcinkowski | Cross Trening Piotr Gawryjolek | | |
| 19:00 | Zgrabna Sylwetka Natalia Jędrychowska | Power Pump Basia Kujach | Slavica Dance Justyna Bolek | Zdrowy kręgosłup Marta Bukowska | Zgrabna Sylwetka Jolanta Budziak | | |
| 20:00 | Joga 1,5h Ewa Baniecka | BOKS Krzysztof Ryta | | | | | |

LEGENDA

zajęcia sala fitness

zajęcia strefa cross

zajęcia ścianka wspinaczkowa

zajęcia kids, fit mama, forma w ciąży

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy