

GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS obowiązujący od 14.01

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:30	Trening funkcjonalny Robert Jażdżewski NEW	Power Pump Jolanta Budziak	Trening obwodowy Monika Leszka NEW	Fit Ball Natalia Jędrychowska NEW	Brzuch pośladki uda Natalia Jędrychowska	NEW od lutego 2 godziny nowych zajęć z nowym trenerem/instrukctorem	
09:00							Power Pump Basia Kujach
09:30	Aktywny poranek SENIOR Robert Jażdżewski NEW	Gimnastyka i rozciąganie SENIOR Jolanta Budziak NEW		Zdrowy kręgosłup Natalia Jędrychowska	Zdrowy kręgosłup SENIOR Natalia Jędrychowska NEW		
10:00							Power Brzuch Basia Kujach
10:30	Forma w ciąży Marta Bukowska NEW						
17:00	Brzuch, uda, pośladki Natalia Jędrychowska NEW		Cross Kids do 12 lat Monika Leszka NEW				
18:00	Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł Igor Tracz		Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł Kornel Bieliński		Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł Kornel Bieliński		
18:00	Stretching Natalia Jędrychowska	Body Shape Basia Kujach	Antycellulit Justyna Bolek	Deep Work Marta Bukowska NEW	Fit Ball Jolanta Budziak NEW		
19:00	Ścianka wspinaczkowa zaawansowani 2h / 35zł Igor Tracz		Sekcja wspinaczkowa 2h / 55zł Igor Tracz NEW		Ścianka wspinaczkowa zaawansowani 2h / 35zł Igor Tracz		
19:00	Cross Trening Monika Leszka NEW	Cross Stacja Patrik Marcinkowski	Cross Trening Piotr Gawryjolek	Cross Stacja Patrik 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 NEW	Trening funkcjonalny Monika Leszka NEW				

zajęcia sala fitness

zajęcia strefa cross

zajęcia ścianka wspinaczkowa

zajęcia kids

zajęcia senior