

GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:30	Trening funkcjonalny Robert Jażdżewski	Power Pump Jolanta Budziak	Trening obwodowy Monika Leszka	Fit Ball Natalia Jędrychowska	Brzuch pośladki uda Natalia Jędrychowska		
09:00						Trening obwodowy Monika Leszka	Power Pump + Power Brzuch 1,5 h Basia Kujach
09:00						Tabata & Power brzuch Emilia Mackiewicz	
09:30	Aktywny poranek SENIOR Robert Jażdżewski	Gimnastyka i rozciąganie SENIOR Jolanta Budziak		Zdrowy kręgosłup Natalia Jędrychowska	Zdrowy kręgosłup SENIOR Natalia Jędrychowska		
10:00			Fit mama & forma w ciąży 45 min Fit mama 45 min Forma w ciąży Marcelina Górecka			Fat Killer Emilia Mackiewicz	
10:30	Forma w ciąży Marta Bukowska						
17:00	Brzuch, uda, pośladki Natalia Jędrychowska		Cross Kids do 12 lat Monika Leszka				
18:00	Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł Igor Tracz		Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł Kornel Bieliński	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	Fit Ball Jolanta Budziak		
19:00	Ścianka wspinaczkowa zaawansowani 2h / 30zł Igor Tracz	Ścianka wspinaczkowa dla posiadaczy karnetu Kornel	Sekcja wspinaczkowa 2h / 55zł Igor Tracz		Ścianka wspinaczkowa zaawansowani 2h / 30zł Igor Tracz		
19:00	Cross Trening Monika Leszka	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	Trening funkcjonalny Monika Leszka				

zajęcia sala fitness

zajęcia strefa cross

zajęcia ścianka wspinaczkowa

zajęcia kids

zajęcia senior