

# GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:30	<b>Trening funkcjonalny</b> Robert Jażdżewski	<b>Power Pump</b> Jolanta Budziak	<b>Trening obwodowy</b> Monika Leszka	<b>Fit Ball</b> Natalia Jędrychowska	<b>Brzuch pośladki uda</b> Natalia Jędrychowska		
09:00						<b>Trening obwodowy</b> Monika Leszka	<b>Power Pump + Power Brzuch 1,5 h</b> Basia Kujach
09:00						<b>Tabata &amp; Power brzuch</b> Emilia Mackiewicz	
09:30				<b>Zdrowy kręgosłup</b> Natalia Jędrychowska			
10:00			<b>Fit mama &amp; forma w ciąży</b> 45 min Fit mama 45 min Forma w ciąży Marcelina Górecka			<b>Fat Killer</b> Emilia Mackiewicz	
10:30	<b>Forma w ciąży</b> Marta Bukowska						
17:00	<b>Brzuch, uda, pośladki</b> Natalia Jędrychowska		<b>Cross Kids do 12 lat</b> Monika Leszka		<b>Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł</b> Kornel Bieliński		
18:00	<b>Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł</b> Igor Tracz	<b>Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł</b> Kornel Bieliński	<b>Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł</b> Kornel Bieliński	<b>Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł</b> Kornel Bieliński	<b>Ścianka wspinaczkowa KIDS 1h / 20zł</b> Kornel Bieliński		
18:00	<b>Stretching</b> Natalia Jędrychowska	<b>Body Shape</b> Basia Kujach	<b>Antycellulit</b> Justyna Bolek	<b>Deep Work</b> Marta Bukowska	<b>Fit Ball</b> Jolanta Budziak		
19:00	<b>Ścianka wspinaczkowa zaawansowani 2h / 30zł</b> Igor Tracz		<b>Ścianka wspinaczkowa zaawansowani 2h / 30zł</b> Igor Tracz		<b>Ścianka wspinaczkowa zaawansowani 2h / 30zł</b> Igor Tracz		
19:00	<b>Cross Trening</b> Monika Leszka	<b>Cross Stacja</b> Patrik Marcinkowski	<b>Cross Trening</b> Piotr Gawryjolek	<b>Cross Stacja</b> Patrik Marcinkowski	<b>Cross Trening</b> Piotr Gawryjolek		
19:00	<b>Zgrabna Sylwetka</b> Natalia Jędrychowska	<b>Power Pump</b> Basia Kujach	<b>Slavica Dance</b> Justyna Bolek	<b>Zdrowy kręgosłup</b> Marta Bukowska	<b>Zgrabna Sylwetka</b> Jolanta Budziak		
20:00	<b>Joga 1,5h</b> Ewa Baniecka	<b>Boks</b> Krzysztof Ryta					

zajęcia sala fitness

zajęcia strefa cross

zajęcia ścianka wspinaczkowa

zajęcia kids