

GRAFIK FITNESS 2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA				
8:00						STRETCHING RAFAŁ	JOGA OGÓLNA KRZYSZTOF				
9:00	TBC TOMASZ	TABATA AGNIESZKA	FIT DANCE RAFAŁ	COMBO ANIA W.	BRZUCH UDA POŚLADKI AGNIESZKA	BRZUCH UDA POŚLADKI	SALSATION RAFAŁ	JOGA KREGOSŁUPA KRZYSZTOF	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI		
10:00	TRENING OBWODOWY WOJTEK	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI AGNIESZKA	TRENING OBWODOWY WOJTEK	PŁASKI BRZUCH AGNIESZKA	TRENING OBWODOWY MAGDA	PILATES ANIA W.	TRENING OBWODOWY WOJTEK	POWER DUMBELL AGNIESZKA	TRENING OBWODOWY WOJTEK	COMBO	PŁASKI BRZUCH
11:00								PŁASKI BRZUCH	STRETCHING	TABATA	
16:30	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI WIOLA	ZDROWY KREGOSŁUP ADRIAN			BRZUCH UDA POŚLADKI ANIA W.		17:00 ROLLOWANIE WOJTEK				
17:30	BRZUCH UDA POŚLADKI TOMASZ	STRETCHING POWIEZIOWY ANIA W.	PŁASKI BRZUCH MILENA	TBC TOMASZ	BRZUCH UDA POŚLADKI WIOLA	STRETCHING ADRIAN	TABATA AGNIESZKA	PŁASKI BRZUCH SYLWIA			
18:00	TRENING OBWODOWY WIOLA	TRENING OBWODOWY ADRIAN			TRENING OBWODOWY MILENA			TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY		
18:30	TBC TOMASZ	POWER DUMBELL TOMASZ	SALSATION ANIA W.	STRETCHING TOMASZ	PŁASKI BRZUCH ANIA K.	PŁASKI BRZUCH AGNIESZKA	FAT KILLER SYLWIA				
19:00			TRENING OBWODOWY WIOLA								
19:30	DEEPWORK KAROLINA	ZUMBA SYLWIA	JOGA OGÓLNA ADRIAN	BRZUCH UDA POŚLADKI ANIA W.	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI ANIA K.	SLIM GYM SYLWIA	JOGA OGÓLNA ADRIAN	POWER DUMBELL KAROLINA	ZUMBA SYLWIA		
20:30	STRETCHING PIOTR	COMBO SYLWIA		PILATES PAWEŁ W.		STRETCHING PIOTR					
21:00						ZDROWY KREGOSŁUP PIOTR					

TRENING SPALAJĄCY / WYDOLNOŚCIOWY

TRENING WZMACNIAJĄCY / MODELUJĄCY SYLWETKĘ

TRENING MIESZANY: SPALAJĄCO-WZMACNIAJĄCY

TRENING PROZDROWOTNY (BODY & MIND)



STACJA NOWA GDYNIA