

GRAFIK GRUPOWYCH ZAJĘĆ FITNESS

/OBOWIĄZUJE OD 1 WRZEŚNIA 2016/

SEZON 2016/2017

GODZ.	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
6.30	FIT ZONE	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY/1-3/		
8.00	FITNESS	ZDROWY KRĘGOSŁUP /1-3/	PŁASKI BRZUCH /1-3/	PORANEK Z JOGĄ /1-2/	BRZUCH UDA POŚLADKI /1-3/	ZDROWY KRĘGOSŁUP /1-3/		JOGA DLA POCZĄTKUJĄCYCH /1-3/
	INDOOR	INDOOR WALKING	CYCLING 3	INDOOR WALKING				
9.00	FITNESS	PŁASKI BRZUCH /1-3/	SHAPE /1-3/	JOGA OGÓLNA /1-3/	JOGA DLA KRĘGOSŁUPA /1-3/	SALSATION /1-3/	JOGA OGÓLNA /1-3/	JOGA OGÓLNA /1-3/
10.00	FIT ZONE	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/		
	FITNESS	TBC /1-3/	INTERVAL JUMP /1-3/	ZUMBA® FITNESS /1-3/	SHAPE /1-3/	POWER DUMBBELL /1-3/	JOGA DLA KRĘGOSŁUPA /1-3/	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI
	INDOOR						INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
11.00	FITNESS	ZUMBA FITNESS /1-3/	PILATES /1-3/	TABATA /2-3/	PROJEKT MAMA I DZIECKO	PILATES /1-3/	BRZUCH UDA POŚLADKI /1-3/	PŁASKI BRZUCH /1-3/
	INDOOR		INDOOR WALKING 60+		INDOOR WALKING			
12.00	FITNESS	GIMNASTYKA 60+ /1-3/	JOGA DLA SENIORA /1-3/	ZDROWY KRĘGOSŁUP /1-3/	GIMNASTYKA +60 /1-3/	STRETCHING /1-3/	POWER DUMBBELL /1-3/	JUMPING SNG /1-3/
	INDOOR		PROJEKT MAMA W CIĄŻY	INDOOR WALKING 60+		INDOOR WALKING	13.00 TABATA /2-3/	12.30 CYCLING 3
16.30	FITNESS	PŁASKI BRZUCH /1-3/	BRZUCH UDA POŚLADKI /1-3/	SHAPE /1-3/	BRZUCH UDA POŚLADKI /1-3/	JUMPING SNG /1-3/		
17.00	INDOOR	INDOOR WALKING	CYCLING 2	CYCLING 2	INDOOR WALKING	CYCLING 1		
17.30	FITNESS	BRZUCH UDA POŚLADKI /1-3/	TABATA /1-3/	TBC /1-3/	TABATA /1-3/	STRETCHING /1-3/		17.00 ZUMBA® FITNESS /1-3/
	FITNESS KIDS		POWER & FLOW /1-3/					
18.00	FIT ZONE	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/	TRENING OBWODOWY /1-3/
	INDOOR	CYCLING 1	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING INTRO	CYCLING 2	CYCLING 3		
18.30	FITNESS	POWER DUMBBELL /1-3/	POWER DEEP WORK /1-3/	STRETCHING /1-3/	JUMPING SNG /1-3/	FAT KILLER /1-3/		
	FITNESS KIDS	JOGA DLA KRĘGOSŁUPA /1-3/						
19.00	FIT ZONE		TRENING OBWODOWY /1-3/					
	INDOOR	INDOOR WALKING	CYCLING 2	CYCLING 3	CYCLING 3	INDOOR WALKING INTRO		
19.30	FITNESS	AEROBOKS /2-3/	ZUMBA® FITNESS /1-3/	JUMPING SNG /1-3/	POWER DUMBBELL /2-3/	ZUMBA® FITNESS /1-3/		
	FITNESS KIDS	JOGA OGÓLNA /1-3/						
20.00	INDOOR	CYCLING 2	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	CYCLING 1-2			
20.30	FITNESS	COMBO /1-3/	POWER DUMBBELL /2-3/	PILATES /1-3/	PŁASKI BRZUCH /1-3/	MENTAL BODY /1-3/		
	FITNESS KIDS	POWER JOGA /2-3/						
21.30	FITNESS	STRETCHING /1-3/			STRETCHING /1-3/			

ZAREZERWUJ MIEJSCE NA ZAJĘCIA ON-LINE
WWW.STACJANOWAGDYNIA.PL

- TRENING SPALAJĄCY / WYDOLNOŚCIOWY
- TRENING WZMACNIAJĄCY / MODELUJĄCY SYLWETKĘ
- TRENING MIESZANY. SPALAJĄCO-WZMACNIAJĄCY
- TRENING PROZDROWOTNY /BODY & MIND/
- INDOOR CYCLING
- INDOOR WALKING

- POZIOMY ZAJĘĆ**
1. POCZĄTKUJĄCY
 2. ŚREDNIOZAAWANSOWANY
 3. ZAAWANSOWANY