



AQUA
PARK
NOWA
GDYNIA

SEZON 2022/2023

AQUA FITNESS

godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00					AQUA INTERWAŁ Patrycja		
10:00	POWER AQUA Kasia J	GIMNASTYKA W WODZIE Kasia J	AQUA INTERWAŁ Kasia J	GIMNASTYKA W WODZIE Kasia P	WATER TREKKING Patrycja		
11:00	WATER TREKKING Kasia J	WATER TREKKING Kasia J	WATER TREKKING Kasia J	WATER TREKKING Kasia P	GIMNASTYKA W WODZIE Patrycja		
19:00	POWER AQUA Kasia J	TRENING OBWODOWY Mariusz	AQUA INTERWAŁ Kasia J	POWER AQUA Kasia P	POWER AQUA Ania		
20:00		WATER TREKKING Mariusz		TRENING OBWODOWY Kasia P			
20:30				WATER TREKKING Kasia P			



Trening spalający / Wydolnościowy



Trening wzmacniający / Modelujący sylwetkę



Trening mieszany: spalająco-wzmacniający



Trening prozdrowotny (body & mind)