



## FITNESS

godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:00						STRETCHING Rafał	JOGA OGÓLNA Krzysztof
09:00	TBC Tomek	TABATA Agnieszka	SALSATION Rafał	COMBO Wojtek	BRZUCH UDA POŚLADKI Agnieszka	BRZUCH UDA POŚLADKI Agnieszka/Sylwia SALSATION NOWA SALA Rafał	JOGA KRĘGOSŁUPA Krzysztof KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI Agnieszka/Sylwia
10:00	PŁASKI BRZUCH Ania TRENING OBWODOWY Wojtek	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI Agnieszka TRENING OBWODOWY Wojtek	PŁASKI BRZUCH Agnieszka TRENING OBWODOWY Rafał	PILATES Ewa TRENING OBWODOWY Wojtek	STRETCHING Agnieszka TRENING OBWODOWY Ewa	COMBO Agnieszka/Sylwia GIMNASTYKA NOWA SALA Ewa	PŁASKI BRZUCH Agnieszka/Sylwia
11:00						PŁASKI BRZUCH Agnieszka/Sylwia STRETCHING NOWA SALA Anna	TABATA Agnieszka/Sylwia
16:30	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI Ewa	ZDROWY KRĘGOSŁUP Adrian	PILATES Witold	BRZUCH UDA POŚLADKI Agnieszka	TABATA Natalia		
17:30	BRZUCH UDA POŚLADKI Tomek	COMBO Sylwia	MOBILITY NOWA SALA Witold TBC Tomek	PILATES NOWA SALA Witold TABATA Agnieszka	PŁASKI BRZUCH Natalia	TRENING OBWODOWY Ewa	TRENING OBWODOWY Instruktor
18:00	TRENING OBWODOWY Ewa	TRENING OBWODOWY Ewa	TRENING OBWODOWY Damian	TRENING OBWODOWY Magdalena	ROLLOWANIE SALA KIDFIT Wojciech		
18:30	TBC Tomek	POWER DUMBELL Tomek STRETCHING NOWA SALA Sylwia	PŁASKI BRZUCH NOWA SALA Anna STRETCHING Tomek	PŁASKI BRZUCH Agnieszka STRETCHING NOWA SALA Witold	AEROBIC BASIC NOWA SALA Natalia FAT KILLER Sylwia		
19:30	DEEP WORK Karolina AEROBIC BASIC NOWA SALA Ewa	JOGA OGÓLNA NOWA SALA Adrian CORE&STABILITY Piotr	KSZT. SYLWETKI NOWA SALA Anna SLIM GYM Sylwia	JOGA OGÓLNA NOWA SALA Adrian POWER DUMBELL Karolina	ZUMBA Sylwia		
20:30	STRETCHING Piotr	STRETCHING Piotr	CORE&STABILITY NOWA SALA Natalia PILATES Paweł	STRETCHING Piotr	ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr		

	Trening spalający / Wydolnościowy
	Trening wzmacniający / Modelujący sylwetkę
	Trening mieszany: spalająco-wzmacniający
	Trening prozdrowotny (body & mind)