



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)



INDOOR CYCLING/WALKING

godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:00		INDOOR CYCLING Pawel	INDOOR CYCLING Magda	INDOOR CYCLING Wojtek	INDOOR CYCLING Magda		
10:00						INDOOR WALKING Ania	INDOOR WALKING Karolina
12:00						INDOOR CYCLING Ania	INDOOR CYCLING Karolina
17:00	INDOOR CYCLING Karolina	INDOOR WALKING Wojtek	INDOOR CYCLING Karolina	INDOOR WALKING Sylwia	INDOOR CYCLING Wojtek		
18:00	INDOOR CYCLING Wojtek	INDOOR CYCLING Wojtek	INDOOR WALKING Karolina	INDOOR CYCLING Karolina	INDOOR CYCLING Karolina		
19:00	INDOOR WALKING Pawel Z	INDOOR CYCLING Pawel Z	INDOOR CYCLING Pawel	INDOOR CYCLING Pawel			
20:00	INDOOR CYCLING Pawel Z	INDOOR WALKING Pawel Z		INDOOR CYCLING Wojtek			

Zajęcia na bieżniach stacjonarnych Walker

Zajęcia na rowerach stacjonarnych Technogym



FIT KIDS

godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
16:00					WSPINACZKA FIT KIDS (7-10 lat) Damian		
16:15		INDOOR WALKING (Rodzic+dziecko 10+) Ewa					
17:00	WSPINACZKA FIT KIDS (7-10 lat) Damian		WSPINACZKA FIT KIDS (7-10 lat) Damian	KIDS DANCE (7-10 lat) Paulina	WSPINACZKA FIT KIDS (7-10 lat) Damian		
17:30		JOGA (Rodzic+dziecko 10+) Adrian					
18:00			GIMNASTYKA KOREKCYJNA (7-10lat) Natalia	JOGA (Rodzic+dziecko 10+) Adrian			
19:00	AKCJA BIEGOWA KIDS (10+) Wojciech		GIMNASTYKA KOREKCYJNA (10+) Natalia	KIDS DANCE (10+) Paulina	INDOOR CYCLING (Rodzic+dziecko 10+) Wojtek		



Trening spalający / Wydolnościowy



Trening wzmacniający / Modelujący sylwetkę



Trening mieszany: spalająco-wzmacniający



Trening prozdrowotny (body & mind)



AQUA
PARK
NOWA
GDYŃIA

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)