



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 Instruktor	JOGA KRĘGOSŁUPA Krzysztof
						SALSATION NOWA SALA Rafał	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI Instruktor
10:00	PŁASKI BRZUCH Ania	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI Agnieszka	PŁASKI BRZUCH Agnieszka	PILATES Natalia	STRETCHING Agnieszka	COMBO Instruktor	PŁASKI BRZUCH Instruktor
	TRENING OBWODOWY Wojtek	TRENING OBWODOWY Wojtek	TRENING OBWODOWY Rafał	TRENING OBWODOWY Wojtek	TRENING OBWODOWY Wojtek		
11:00						STRETCHING Anna	TABATA Instruktor
16:30	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI Alicja	ZDROWY KRĘGOSŁUP Adrian	PILATES Witold	BRZUCH UDA POŚLADKI Agnieszka	GIMNASTYKA +60 NOWA SALA Karolina		
					TABATA Natalia		
17:30	BRZUCH UDA POŚLADKI Tomek	COMBO Sylwia	TBC Tomek	PILATES NOWA SALA Witold	PŁASKI BRZUCH Natalia	TRENING OBWODOWY Instruktor	TRENING OBWODOWY Instruktor
		SALSATION CHOREOLOGY Gosia	ZDROWY KRĘGOSŁUP Witold	TABATA Agnieszka			
18:00	TRENING OBWODOWY Alicja	TRENING OBWODOWY Mariusz	TRENING OBWODOWY Damian	TRENING OBWODOWY Mariusz	ROLLOWANIE SALA KIDFIT Wojciech		
18:30	TBC Tomek	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI Tomek	PŁASKI BRZUCH NOWA SALA Anna	SLIM GYM Sylwia	AEROBIC BASIC NOWA SALA Natalia		
		STRETCHING NOWA SALA Sylwia	STRETCHING Tomek	ZDROWY KRĘGOSŁUP Witold	FAT KILLER Sylwia		
19:00	ROLLOWANIE SALA KIDFIT Wojciech						
19:30	DEEP WORK Karolina	JOGA OGÓLNA NOWA SALA Adrian	KSZT. SYLWETKI NOWA SALA Anna	SALSATION NOWA SALA Gosia	ZUMBA Sylwia		
	PŁASKI BRZUCH NOWA SALA Alicja	CORE&STABILITY Piotr	AREOBOKS Kasia	POWER DUMBELL Karolina			
20:30	STRETCHING Piotr	STRETCHING Piotr	STRETCHING POWIĘZIOWY Magda J	STRETCHING Piotr	ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr		

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