






STACJA
NOWA
GDYNIA
OD 2001

SEZON 2023

GRAFIK ZAJĘĆ DEDYKOWANYCH SENIOROM

godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:00	AQUA BIKE Wojciech	AQUA BIKE Kasia J	AQUA BIKE Kasia J	AQUA BIKE Kasia J	AQUA BIKE Wojciech		
10:00	TRENING OBWODOWY Wojtek	TRENING OBWODOWY Wojtek	TRENING OBWODOWY Rafat	TRENING OBWODOWY Wojtek	TRENING OBWODOWY Ewa	GIMNASTYKA Ewa	
				PILATES Ewa			
		GIMNASTYKA W WODZIE Katarzyna		GIMNASTYKA W WODZIE Katarzyna P			
11:00					GIMNASTYKA W WODZIE Patrycja		
12:00							
13:00						AKCJA BIEGOWA SLOW Ewa	
						AQUA BIKE Ania K	
13:30						AQUA BIKE Ania K	
16:30		ZDROWY KRĘGOSŁUP Adrian					
17:30			ZDROWY KRĘGOSŁUP Witold			TRENING OBWODOWY Ewa	TRENING OBWODOWY Instruktor
18:00	TRENING OBWODOWY Ewa	TRENING OBWODOWY Ewa	TRENING OBWODOWY Ewa	TRENING OBWODOWY Ewa	ROLLOWANIE SALA KIDFIT Wojciech		
18:30				ZDROWY KRĘGOSŁUP Witold			
19:00		TRENING OBWODOWY W WODZIE Mariusz		TRENING OBWODOWY W WODZIE Katarzyna P.			
19:30	AEROBIC BASIC Ewa	JOGA OGÓLNA NOWA SALA Adrian		JOGA OGÓLNA NOWA SALA Adrian			
20:00					AQUA BIKE Ania K		
20:30		AQUA BIKE Patrycja			AQUA BIKE Ania K		
21:00		AQUA BIKE Patrycja	AQUA BIKE Katarzyna J				

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