



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 P	AQUA BIKE Wojciech		
10:00	TRENING OBWODOWY Wojtek	TRENING OBWODOWY Wojtek	TRENING OBWODOWY Rafał	TRENING OBWODOWY Wojtek	TRENING OBWODOWY Wojtek		
				Pilates Natalia M.			
		GIMANSTYKA W WODZIE Kasia J		GIMANSTYKA W WODZIE Kasia P			
11:00					GIMANSTYKA W WODZIE Patrycja		
12:00							
13:00						AQUA BIKE Ania K	
13:30							
16:30		ZDROWY KREGOSLUP Adrian					
17:30			ZDROWY KREGOSLUP Witold			TRENING OBWODOWY Instruktor	TRENING OBWODOWY Instruktor
18:00	TRENING OBWODOWY Mariusz	TRENING OBWODOWY Mariusz	TRENING OBWODOWY Damian	TRENING OBWODOWY Magda	ROLLOWANIE SALA KIDFIT Wojciech		
18:30				ZDROWY KREGOSLUP Witold	AEROBIC BASIC Natalia		
19:00		TRENING OBWODOWY W WODZIE Mariusz					
19:30		JOGA OGÓLNA NOWA SALA Adrian		JOGA OGÓLNA NOWA SALA Adrian			
20:00					AQUA BIKE Ania K		
20:30		AQUA BIKE Patrycja					
21:00		AQUA BIKE Patrycja	AQUA BIKE Katarzyna J				

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