

GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS ATLANTIC



GODZ	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8.00 – 8.55	S1	PILATES <i>Tomek</i>	BODYART® <i>Gosia</i>	PILATES & STRETCH <i>Ela</i>	PILATES <i>Tomek</i>	PUMP <i>Natalia</i>		
	S2		TRX <i>Natalia</i>			ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Ela</i>		
9.00 – 9.55	S1		PILATES & STRETCH <i>Tomek</i>	CROSS TRAINING <i>Olek</i>	BODYART® <i>Gosia</i>	DEEPWORK® <i>Gosia</i>		
	S2		DEEPWORK® <i>Gosia</i>			STRETCHING <i>Natalia</i>		
	S3	WALKING +TBC <i>Olek</i>			WALKING +TBC <i>Olek</i>			INDOOR WALKING <i>Olek</i>
10.00 – 10.55	S1				PILATES & STRETCH <i>Gosia</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Olek</i>	PLASKI BRZUCH <i>Olek</i>	
11.00 – 11.55	S1	GIMNASTYKA DLA SENIORA <i>Delfina</i>	GIMNASTYKA DLA SENIORA <i>Delfina</i>	GIMNASTYKA DLA SENIORA <i>Delfina</i>	GIMNASTYKA DLA SENIORA <i>Delfina</i>	GIMNASTYKA DLA SENIORA <i>Delfina</i>	BPU <i>Olek</i>	PILATES <i>Olek</i>
	S2						STRETCHING <i>Gosia</i>	
12.00 – 12.55	S1						BODYART® <i>Gosia</i>	

16.00 – 16.55	S1	BPU BASIC <i>Nati R.</i>	PILATES POWER <i>Natalia</i>	BPU BASIC <i>Marta</i>	PILATES POWER <i>Natalia</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Gosia</i>		
	S3		DANCE FIT <i>Marta</i>		DANCE FIT <i>Marta</i>			
17.00 – 17.55	S1	TABATA+TBC <i>Nati R.</i>	STRETCHING <i>Natalia</i>	TABATA+TBC <i>Nati R.</i>	STRETCHING <i>Natalia</i>	TBC Spalanie <i>Marta</i>		PILATES <i>Natalia</i>
	S2	STRETCHING <i>Gosia</i>	YOGA <i>Alicja</i>			BODYART® <i>Gosia</i>		
	S3		PUPOMANIA <i>Marta</i>	INDOOR WALKING <i>Natalia</i>	PUPOMANIA <i>Marta</i>			
18.00 – 18.55	S1	BODYART® <i>Gosia</i>	BPU <i>Natalia</i>	PUPOMANIA <i>Nati R.</i>	BPU <i>Natalia</i>	BRZUCHOMANIA <i>Nati R.</i>	INDOOR WALKING <i>Jola</i>	STRETCHING <i>Natalia</i>
	S2	TRX <i>Maciek</i>	TRX <i>Maciek</i>		TRX INTRO <i>Maciek</i>			
	S3	INDOOR WALKING <i>Jola</i>		PILATES & STRETCH <i>Natalia</i>	INDOOR WALKING <i>Jola</i>	INDOOR WALKING <i>Olek</i>		
19.00 – 19.55	S1	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Tomek</i>	STEP +TBC <i>Olek</i>	STEP +PL. BRZUCH <i>Natalia</i>	CROSS TRAINING <i>Natalia</i>	PILATES & STRETCH <i>Olek</i>	BODY SCULPT <i>Jola</i>	CROSS TRAINING <i>Natalia</i>
	S2	DEEPWORK® <i>Gosia</i>	TRX INTRO <i>Maciek</i>	YOGA <i>Alicja</i>	BODYART® <i>Gosia</i>	TRX <i>Natalia</i>		
	S3	BODY SCULPT <i>Jola</i>	INDOOR WALKING <i>Natalia</i>		WALKING +TBC <i>Jola</i>			
20.00 – 20.55	S1	ZUMBA® <i>Aga</i>	AEROBOX <i>Olek</i>	PUMP <i>Natalia</i>	ZUMBA® <i>Aga</i>	PUMP <i>Natalia</i>		
	S2	PILATES <i>Tomek</i>		TRX <i>Maciek</i>	STRETCHING <i>Gosia</i>			
	S3			INDOOR WALKING <i>Olek</i>				
21.00 – 21.55	S1		PILATES & STRETCH <i>Olek</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Olek</i>				
GODZ	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

s1 duża sala na drugim piętrze

s2 sala z trx-ami i do zajęć mentalnych

s3 sala z Walkerami, do treningów personalnych