

# GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS od 01.07.24

GODZ	SALA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8.15 – 9.00	S1	<b>PILATES</b> <i>Olek</i>				<b>ZDROWY KREĠOSŁUP</b> <i>Olek</i>		
	S2							
9.15 – 10.00	S1		<b>BODYART®</b> <i>Gosia</i>	<b>PILATES STRETCH</b> <i>Gosia</i>	<b>BODYART®</b> <i>Gosia</i>			
	S2							
	S3	<b>WALKING +TBC</b> <i>Olek</i>				<b>WALKING +TBC</b> <i>Olek</i>		<b>INDOOR WALKING</b> <i>Olek</i>
10.15 – 11.00	S1		<b>FIT BODY</b> <b>Powrót do formy</b> <i>Delfina</i>		<b>FIT BODY</b> <b>Powrót do formy</b> <i>Delfina</i>		<b>ZDROWY KREĠOSŁUP</b> <i>Olek</i>	<b>PLASKI BRZUCH</b> <i>Olek</i>
11.15 – 12.00	S1	<b>GIMNASTYKA SENIORA</b> <i>Gosia</i>		<b>GIMNASTYKA SENIORA</b> <i>Delfina</i>		<b>GIMNASTYKA SENIORA</b> <i>Gosia</i>	<b>BPU</b> <i>Olek</i>	<b>PILATES STRETCH</b> <i>Olek</i>
	S2						<b>STRETCHING</b> <i>Gosia</i>	
12.15 – 13.00	S1						<b>BODYART®</b> <i>Gosia</i>	

16.15 – 17.00	S1	<b>STRETCHING</b> <i>Gosia</i>	<b>PILATES POWER</b> <i>Natalia</i>		<b>PILATES POWER</b> <i>Natalia</i>	<b>ZDROWY KREĠOSŁUP</b> <i>Gosia</i>		
17.15 – 18.00	S1	<b>PILATES CLASSIC</b> <i>Gosia</i>	<b>STRETCH &amp; MOBILITY</b> <i>Natalia</i>	<b>BPU Basic</b> <i>Alicja</i>	<b>STRETCH &amp; MOBILITY</b> <i>Natalia</i>	<b>BODYART® BASIC</b> <i>Gosia</i>		
	S3	<b>BPU Basic</b> <i>Alicja</i>		<b>WALKING +TBC</b> <i>Natalia</i>				
18.15 – 19.00	S1	<b>BODYART®</b> <i>Gosia</i>	<b>BPU</b> <i>Natalia</i>	<b>PILATES</b> <i>Natalia</i>	<b>BPU</b> <i>Natalia</i>	<b>BRZUCHOMANIA</b> <i>Alicja</i>		
	S2		<b>TRX INTRO</b> <i>Maciek</i>		<b>TRX INTRO</b> <i>Maciek</i>			
	S3	<b>WALKING +PUPOMANIA</b> <i>Alicja</i>		<b>PUPOMANIA</b> <i>Alicja</i>				
19.15 – 20.00	S1	<b>ZDROWY KREĠOSŁUP</b> <i>Olek</i>	<b>STEP +TBC</b> <b>Spalanie</b> <i>Olek</i>	<b>PUMP</b> <b>Wzmacnianie</b> <i>Alicja</i>	<b>FIT BODY</b> <b>Powrót do formy</b> <i>Natalia</i>	<b>PILATES &amp; STRETCH</b> <i>Olek</i>		
	S2		<b>JOGA Slow Flow</b> <i>Ania R. *50min</i>	<b>PILATES W PODWIESZENIU</b> <i>Gosia</i>	<b>BODYART® /Deepwork</b> <i>Gosia</i>			
	S3	<b>FIT BODY</b> <b>Powrót do formy</b> <i>Alicja</i>				<b>TABATA Turbo Spalanie</b> <i>Alicja</i>		
20.15 – 21.00	S1		<b>BOXING +PUMP</b> <i>Olek</i>		<b>STRETCH &amp; RELAX</b> <i>Gosia</i>			
	S2		<b>Yin YOGA Relax</b> <i>Ania R. **30min</i>	<b>JOGA Flow Dynamic</b> <i>Zosia *50min</i>				
	S3			<b>INDOOR WALKING</b> <i>Olek</i>		<b>INDOOR WALKING</b> <i>Olek</i>		
21.15 – 22.00	S1		<b>PILATES &amp; STRETCH</b> <i>Olek</i>	<b>ZDROWY KREĠOSŁUP</b> <i>Olek</i>				
	S2			<b>JOGA Relax</b> <i>Zosia **30min</i>				