

GRAFIK ZAJĘĆ SPORTOWYCH

GODZ	SALA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8.15 – 9.00	S1	PILATES <i>Olek</i>			PUMP <i>Natalia</i>	ZDROWY KREĢOSŁUP <i>Olek</i>		
	S2		TRX <i>Natalia</i>	PILATES <i>Gosia</i>				
9.15 – 10.00	S1	Chi MERIDIAN STRETCH <i>Gosia</i>	BODYART® <i>Gosia</i>		BODYART® <i>Gosia</i>			
	S2			STRETCH & MOBILITY <i>Gosia</i>				
	S3	WALKING +TBC <i>Olek</i>				WALKING +TBC <i>Olek</i>		INDOOR WALKING <i>Olek</i>
10.15 – 11.00	S1					ZDROWY KREĢOSŁUP <i>Olek</i>	PLASKI BRZUCH <i>Olek</i>	
11.15 – 12.00	S1	GIMNASTYKA SENIORA <i>Olek</i>		GIMNASTYKA SENIORA <i>Gosia</i>		GIMNASTYKA SENIORA <i>Olek</i>	BPU <i>Olek</i>	PILATES STRETCH <i>Olek</i>
	S2						STRETCHING <i>Gosia</i>	
12.15 – 13.00	S1						BODYART® <i>Gosia</i>	

16.15 – 17.00	S1	PILATES CLASSIC <i>Gosia</i>	PILATES POWER <i>Natalia</i>		PILATES POWER <i>Natalia</i>	ZDROWY KREĢOSŁUP <i>Gosia</i>		
17.15 – 18.00	S1	TABATA +BRZUCH <i>Ania U.</i>	STRETCH & MOBILITY <i>Natalia</i>	BODY SCULPT <i>Ania U.</i>	STRETCH & MOBILITY <i>Natalia</i>	BODYART® BASIC <i>Gosia</i>		PILATES <i>Natalia</i>
	S3	STRETCHING <i>Gosia</i>		WALKING +TBC <i>Natalia</i>				
18.15 – 19.00	S1	BODYART® <i>Gosia</i>	BPU <i>Natalia</i>	PILATES <i>Natalia</i>	BPU <i>Natalia</i>	BRZUCHOMANIA <i>Natalia</i>		STRETCHING <i>Natalia</i>
	S2		TRX INTRO <i>Maciek</i>		TRX INTRO <i>Maciek</i>			
	S3		YOGA 1h <i>18:15-19:15 Alicja</i>			INDOOR WALKING <i>Olek</i>		
19.15 – 20.00	S1	ZDROWY KREĢOSŁUP <i>Olek</i>	STEP +TBC <i>Olek</i>	PUMP <i>Natalia</i>	BODYART® <i>Gosia</i>	PILATES & STRETCH <i>Olek</i>		PUMP <i>Natalia</i>
	S2			TRX <i>Maciek</i>		TRX <i>Natalia</i>		
	S3	BODY SCULPT <i>Ania U.</i>	INDOOR WALKING <i>19.30-20.15 Natalia</i>					
20.15 – 21.00	S1	ZUMBA® <i>Ania Sz.</i>	AEROBOX <i>Olek</i>	ANIMAL FLOW +STRETCH <i>Natalia</i>	ZUMBA® <i>Ania</i>			
	S3			INDOOR WALKING <i>Olek</i>	Chi MERIDIAN STRETCH <i>Gosia</i>			
21.15 – 22.00	S1		PILATES & STRETCH <i>Olek</i>	ZDROWY KREĢOSŁUP <i>Olek</i>				