

# GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS



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

16.00 – 16.55	S1	<b>BPU BASIC</b> <i>Nati R</i>	<b>PILATES POWER</b> <i>Natalia</i>	<b>BPU BASIC</b> <i>Marta</i>	<b>PILATES POWER</b> <i>Natalia</i>	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> <i>Gosia</i>		
	S3		<b>DANCE FIT</b> <i>Marta</i>		<b>DANCE FIT</b> <i>Marta</i>			
17.00 – 17.55	S1	<b>TABATA +PUPOMANIA</b> <i>Nati R.</i>	<b>STRETCH &amp;MOBILITY</b> <i>Natalia</i>	<b>TABATA +BRZUCH</b> <i>Marta</i>	<b>STRETCH &amp;MOBILITY</b> <i>Natalia</i>	<b>AEROBOX</b> <i>Olek</i>		<b>PILATES</b> <i>Natalia</i>
	S2	<b>STRETCHING</b> <i>Gosia</i>				<b>BODYART®</b> <i>Gosia</i>		
	S3		<b>PUPOMANIA</b> <i>Marta</i>	<b>INDOOR WALKING</b> <i>Natalia</i>	<b>PUPOMANIA</b> <i>Marta</i>		<b>INDOOR WALKING</b> <i>Jola</i>	
18.00 – 18.55	S1	<b>BODYART®</b> <i>Gosia</i>	<b>BPU</b> <i>Natalia</i>	<b>PILATES &amp;STRETCH</b> <i>Natalia</i>	<b>BPU</b> <i>Natalia</i>	<b>BRZUCHOMANIA</b> <i>Jola</i>	<b>BODY SCULPT</b> <i>Jola</i>	<b>STRETCHING</b> <i>Natalia</i>
	S2	<b>TRX</b> <i>Maciek</i>	<b>TRX</b> <i>Maciek</i>	<b>YOGA DYNAMIC</b> <i>Julia</i>	<b>TRX INTRO</b> <i>Maciek</i>			
	S3	<b>INDOOR WALKING</b> <i>Jola</i>		<b>BODY SCULPT</b> <i>Nati R.</i>	<b>INDOOR WALKING</b> <i>Jola</i>	<b>INDOOR WALKING</b> <i>Olek</i>		
19.00 – 19.55	S1	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> <i>Tomek</i>	<b>STEP +TBC</b> <i>Olek</i>	<b>STEP +PŁ. BRZUCH</b> <i>Natalia</i>	<b>ZUMBA®</b> <i>Ania</i>	<b>PILATES &amp;STRETCH</b> <i>Olek</i>		<b>TBC</b> <i>Natalia</i>
	S2	<b>DEEPWORK®</b> <i>Gosia</i>	<b>TRX INTRO</b> <i>Maciek</i>		<b>BODYART®</b> <i>Gosia</i>	<b>TRX</b> <i>Natalia</i>		
	S3	<b>BODY SCULPT</b> <i>Jola</i>	<b>INDOOR WALKING</b> <i>Natalia</i>	<b>YOGA</b> <i>Julia</i>	<b>TRENING OBWODOWY</b> <i>Natalia</i>			
20.00 – 20.55	S1	<b>ZUMBA®</b> <i>Ania</i>	<b>AEROBOX</b> <i>Olek</i>	<b>PUMP</b> <i>Natalia</i>	<b>STRETCHING</b> <i>Gosia</i>	<b>PUMP</b> <i>Natalia</i>		
	S2	<b>PILATES</b> <i>Tomek</i>		<b>TRX</b> <i>Maciek</i>		<b>YOGA</b> <i>Olga</i>		
	S3			<b>INDOOR WALKING</b> <i>Olek</i>				
21.00 – 21.55	S1		<b>PILATES &amp;STRETCH</b> <i>Olek</i>	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> <i>Olek</i>				
<b>GODZ</b>	<b>SALA</b>	<b>PONIEDZIALEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>	<b>SOBOTA</b>	<b>NIEDZIELA</b>

s1 duża sala na drugim piętrze

s2 sala z trx-ami i do zajęć mentalnych

s3 sala z Walkerami, do treningów personalnych