

LISTOPAD 2023

DUŻA SALA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:00 9:55	DZIEŃ DOBRY! PATI	BRZUCH, UDA, POŚLADKI DOROTA	DZIEŃ DOBRY! PATI	BRZUCH, UDA, POŚLADKI DOROTA	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	TOTAL K.O. MARIUSZ	9:10-10:05 BODY CONTROL SANDRA
10:10 11:05	SZKOŁA PLECÓW ASIA	STRETCHING DOROTA	SZKOŁA PLECÓW ASIA	STRETCHING DOROTA	SZKOŁA PLECÓW ASIA	POWER FIT BARTEK	BODY SHAPE SANDRA
11:15 12:10	SUPER SENIOR MICHAŁ		SUPER SENIOR MICHAŁ				PŁASKI BRZUCH MARIUSZ
16:00 16:55	CORE STABILITY MICHAŁ	RBW MARIUSZ	CORE STABILITY MICHAŁ	RBW MARIUSZ	CORE STABILITY MICHAŁ	TRX & STRENGTH SANDRA	TRENING FUNKCJONALNY JOPTER
17:00 17:55	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	POWER ABS ANIA	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	POWER ABS ANIA	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	17:00-17:45 BRZUCH+POŚLADKI SANDRA	
18:15 19:10	PILATES KASIA	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	PILATES KASIA	SZPAGATY PATI	AKCJA BRZOSKWINKI PAULINA		
19:15 20:10	DANCE K.O. MARIUSZ	RUNMAGEDDON RAFAŁ	DANCE K.O. MARIUSZ	POWER FIT BARTEK	RUNMAGEDDON RAFAŁ		
20:15 21:10	20:30-21:25 SALSATION EWA		KICKBOXING KUBA	TRENING FUNKCJONALNY JOPTER	STRETCHING RAFAŁ		

MAŁA SALA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
8:45 9:55	JOGA O PORANKU KASIA & ROBERT	8:45-9:40 CORE STABILITY PODSTAWY MICHAŁ	JOGA O PORANKU KASIA & ROBERT	8:45-9:40 CORE STABILITY PODSTAWY MICHAŁ	JOGA O PORANKU KASIA & ROBERT	
10:00 10:55	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	CORE STABILITY MICHAŁ	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	CORE STABILITY MICHAŁ	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	10:15-11:10 FLEX & SHAPE MARIUSZ
16:00 16:55	STRETCH & RELAX WIKTORIA	CROSS TRAINING KACPER	POWER FIT BARTEK	CROSS TRAINING KACPER	STRETCH & RELAX WIKTORIA	
17:00 17:55	VINYASA JOGA KASIA & ROBERT	MENTAL BODY EWA	ZDROWE PLECY KASIA & ROBERT	MENTAL BODY EWA	VINYASA JOGA KASIA & ROBERT	
18:00 18:55	FIT FORMA AGATA	TRENING FUNKCJONALNY JOPTER	SALSATION EWA	FIT FORMA AGATA		
19:00 19:55	BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELIKA	STRONG BODY + CARDIO OLA	KETTLEFIT RAFAŁ	BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELIKA		
20:15 21:10	KICKBOXING KUBA					

SALA SPINNINGOWA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
10:00 10:55						SPINNING JUSTYNA	SPINNING MARIUSZ
11:15 12:10						POWER SPINNING AREK	
17:00 17:55	SPINNING DLA POCZĄTKUJĄCYCH MARIUSZ		SPINNING MARIUSZ				
18:00 18:55	18:15-19:10 SPINNING MIREK	SPINNING JUSTYNA	SPINNING JUSTYNA		SPINNING JUSTYNA		
19:30 20:25				SPINNING SŁAWEK			