

# GRAFIK ZAJĘĆ ZORGANIZOWANYCH PAŹDZIERNIK 2017

GODZ.	PONIEDZIALEK		WTOREK		SRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2				
9.00 9.55	CROSS POWER ASIA		TABATA ASIA	09:00 – 10:25 ASHTANGA JOGA (zajęcia w stylu Mysore) ROBERT	PŁASKI BRZUCH ASIA		CROSS POWER ASIA	09:00 – 10:25 ASHTANGA JOGA (zajęcia w stylu Mysore) ROBERT	HIIT ASIA		ANIA POWER ABS.	COMBAT MMA PIOTR	CROSS TRENING MICHAŁ	
10.00 10.55	PILATES ASIA		SUPER SENIOR ASIA		PILATES & STRETCH ASIA	MOBILITY KUBA	PILATES ASIA		SUPER SENIOR ASIA		CROSS TRAINING MICHAŁ	STRETCHING ANIA	TRX MICHAŁ	
11.00 11.55	SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA	FAT KILLER DAREK	SZKOŁA PLECÓW ASIA		TRX MICHAŁ			
12:00 12:55														
15:00 15:50	FAT KILLER DAREK				FAT KILLER DAREK				FAT KILLER DAREK					
16:00	TRENING FUNKCJONALNY KUBA	BRZUCH UDA POŚLADKI DOROTA	TRENING FUNKCJONALNY PATI	JOGA POCZĄTKUJĄCA ROBERT	TRENING FUNKCJONALNY PATI	BODY SHAPE DOROTA	TRENING FUNKCJONALNY KUBA	COMBAT MMA PIOTR	TRENING FUNKCJONALNY PATI	BRZUCH UDA POŚLADKI DOROTA				
17.00 17.55	SZKOŁA PLECÓW ASIA	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	ABS CELLULIT STOP EWA	KETTLEBELLS MATEUSZ	TRENING SIŁOWO – OBWODOWY ELA	FIT FORMA AGATA	STEP& SHAPE EWA	PŁASKI BRZUCH AGATA	SZKOŁA PLECÓW ASIA	TRENING SIŁOWO – OBWODOWY ELA			SALSATION KRZYSZTOF	
18.00 18.55	PILATES KASIA	MOBILITY KUBA	POWER STRETCH EWA	PŁASKI BRZUCH AGATA	PILATES KASIA	PŁASKI BRZUCH AGATA	BRAZYLLJSKIE POŚLADKI PATI	SZTANGA EWA	POUND KRZYSZTOF	MOBILITY KUBA	ZUMBA MICHAŁ		POUND KRZYSZTOF	MOBILITY KUBA
19.00 19.55	ZUMBA MICHAŁ	HIIT MATEUSZ	BRAZYLLJSKIE POŚLADKI PATI	IRON BODY AGATA	BODY PERFECT PATI	HIIT MATEUSZ	ZUMBA WZMACNIANIE PATI	KETTLEBELLS MATEUSZ	SALSATION KRZYSZTOF	JOGA POCZĄTKUJĄCA ROBERT				
20.00 20.55	SPARTAN RACE EMILIA	JOGA DYNAMICZNA ROBERT	ZUMBA PATI	POUND KRZYSZTOF	SPARTAN RACE EMILIA	POUND KRZYSZTOF	SALSATION KRZYSZTOF	JOGA DYNAMICZNA ROBERT	CROSS TRAINING MICHAŁ					

## SALA SPINNINGOWA

GODZINA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8.30 9.30	SPINNING PORANNY ELA	-	-	-	SPINNING PORANNY ELA	-	-
10.00 10.55	-	-	-	-	-	SPINNING JUSTYNA	SPINNING MARIUSZ
11:00 11:55							SPINNING MARIUSZ
17.00 17.55	SPINNING POCZĄTKUJĄCY MARIUSZ	SPINNING JUSTYNA	SPINNING JUSTYNA	SPINNING MARIUSZ	SPINNING MARIUSZ	-	
18.00 18.55	SPINNING ELA	SPINNING ELA	SPINNING ELA	SPINNING JUSTYNA	SPINNING ELA	-	-
19.00 19.55	-	SPINNING (SIŁOWY) MARIUSZ	-	-	-	-	-

## SALA POLE DANCE\*

GODZINA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
11.00 11.55	-	-	-	-	-	POLE DANCE KASIA W.
12.00 12.55	-	-	-	-	-	POLE DANCE KASIA W.
17.30 18.25		-		MOBILITY KUBA	POLE DANCE GRUPA POCZĄTKUJĄCA Kasia W	-
18.30 19.30	POLE DANCE GRUPA MIESZANA KASIA W.	MOBILITY KUBA	POLE DANCE GRUPA MIESZANA KASIA W.	SZPAGATY RENATA	-	-
19.30 20.25	POLE DANCE GRUPA MIESZANA RENATA	POLE DANCE GRUPA MIESZANA RENATA	POLE DANCE GRUPA MIESZANA RENATA	POLE DANCE GRUPA ZAAWANSOWANA RENATA	-	-

**\*NA ZAJĘCIA POLE DANCE OBOWIĄZUJĄ ZAPISY W RECEPCJI KLUBU**