body perfect fitness wellness & spa

GRAFIK ZAJĘĆ ZORGANIZOWANYCH
SIERPIEŃ 2018

GODZ.	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA	
SALA	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA2				
9.00 9.55	CROSS POWER ASIA		HIIT ASIA	09:00 – 10:25 JOGA FUNKCJONALNA (POZIOM I-III) ROBERT	PŁASKI BRZUCH ASIA		CROSS POWER ASIA	09:00 – 10:25 JOGA FUNKCJONALNA (POZIOM I-III) ROBERT	HIIT ASIA		POWER ABS. ANIA		CROSS TRAINING MICHAŁ	
10.00 10.55	PILATES ASIA		SUPER SENIOR ASIA		PILATES & STRETCH ASIA		PILATES ASIA		SUPER SENIOR ASIA		CROSS TRAINING KUBA	STRETCHING ANIA	STRETCHING ANIA	MOBILITY KUBA
11.00 11.55	SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA		MOBILITY KUBA			
12:00 12:55														
15:00 15:50														
16:00 16:55	TRENING FUNKCJONALNY PATI	BRZUCH UDA POŚLADKI DOROTA	TRENING FUNKCJONALNY PATI	JOGA FUNKCJONALNA (POZIOM I) ROBERT	BODY SHAPE DOROTA	TRENING FUNKCJONALNY PATI	TRENING FUNKCJONALNY PATI	POWER ABS ANIA	TRENING FUNKCJONALNY PATI	BRZUCH UDA POŚLADKI DOROTA	AEROBOX PATRYK		TRENING SIŁOWO – OBWODOWY PATRYK	
17.00 17.55	TRENING SIŁOWO – OBWODOWY ELA	SZKOŁA PLECÓW ROBERT	ABS CELLULIT STOP EWA	FAT KILLER DAREK	TRENING SIŁOWO – OBWODOWY ELA	FIT FORMA AGATA	STEP& SHAPE EWA	PŁASKI BRZUCH AGATA	TRENING SIŁOWO – OBWODOWY ELA	SZKOŁA PLECÓW ROBERT	SPARTAN RACE PATRYK		SALSATION KRZYSZTOF	
18.00 18.55	PILATES AGNIESZKA	POWER ABS. ANIA	POWER STRETCH EWA	PŁASKI BRZUCH AGATA	PILATES AGNIESZKA	BE FIT AGATA	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	SZTANGA EWA	POUND KRZYSZTOF	COMBAT MMA PATRYK			POUND KRZYSZTOF	
19.00 19.55	ZUMBA MICHAŁ	SUMMER BODY KUBA	BRAZYLIJSIE POŚLADKI PATI	IRON BODY AGATA	BODY PERFECT PATI	SUMMER BODY KUBA	ZUMBA MICHAŁ	FAT KILLER DAREK	SALSATION KRZYSZTOF	JOGA FUNKCJONALNA (POZIOM I) ROBERT				
20.00 20.55	SPARTAN RACE PATRYK	JOGA FUNKCJONALNA (POZIM II) ROBERT	ZUMBA WZMACNIANIE PATI	COMBAT MMA PATRYK	SPARTAN RACE PATRYK		SALSATION KRZYSZTOF	JOGA ZDROWY KRĘGOSŁUP ROBERT	CROSS TRAINING MICHAŁ					

SALA SPINNINGOWA

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

SALA POLE DANCE*

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
11.00 11.55	-	-	-	-	-	**POLE DANCE** KASIA W.
12.00 12.55	-	-	-	-	-	**POLE DANCE** KASIA W.
17.30 18.20	-	-	-	-	**POLE DANCE** GRUPA POCZĄTKUJĄCA KASIA W.	-
18.30 19.30	**POLE DANCE** GRUPA MIESZANA KASIA W.	-	**POLE DANCE** GRUPA MIESZANA KASIA W.	-	-	-
19.30 20.25	-	-	-	-	-	-

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