

GRAFIK ZAJĘĆ ZORGANIZOWANYCH WRZESIEŃ 2019

GODZ	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		SOBOTA		NIEDZIELA
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1
9.00 9.55	TABATA ASIA	08:30 – 09:45 JOGA FLOW ROBERT	HIIT ASIA		PŁASKI BRZUCH ASIA	08:30 – 09:45 WPROWADZENIE DO JOGI ROBERT	BIODRA, UDA, POŚLADKI ASIA		HIIT ASIA	08:30 – 09:45 JOGA FLOW ROBERT	POWER ABS. ANIA		CROSS TRAINING KUBA
10.00 10.55	PILATES & STRETCH ASIA	T. SIŁOWO- OBWODOWY ELA	SUPER SENIOR ASIA		PILATES & STRETCH ASIA	T. SIŁOWO- OBWODOWY ELA	PILATES ASIA		SUPER SENIOR ASIA	T. SIŁOWO- OBWODOWY ELA	CROSS TRAINING KUBA	UMYSŁ I CIAŁO ANIA	UMYSŁ I CIAŁO ANIA
11.00 11.55	SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA	UMYSŁ I CIAŁO ANIA	SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA	UMYSŁ I CIAŁO ANIA		FIT PUPA NATALIA	
15.00 15.55	PŁASKI BRZUCH PATI								PŁASKI BRZUCH PATI				
16.00 16.55	TRENING FUNKCJONALNY PATI	BRZUCH UDA POŚLADKI DOROTA	TRENING FUNKCJONALNY PATI	POWER ABS ANIA	BODY SHAPE DOROTA	TRENING FUNKCJONALNY GR. ZAAWANSOWANA PATI	TRENING FUNKCJONALNY PATI	POWER ABS ANIA	TRENING FUNKCJONALNY PATI	BRZUCH UDA POŚLADKI DOROTA	PŁASKI BRZUCH PATRYK		TRENING SIŁOWO – OBWODOWY PATRYK
17.00 17.55	TRENING SIŁOWO – OBWODOWY ELA	PŁASKI BRZUCH DOROTA	ABS CELLULIT STOP EWA	CROSS TRAINING KUBA	TRENING SIŁOWO – OBWODOWY ELA	FIT FORMA AGATA	CHOREO STEP & SHAPE EWA	PŁASKI BRZUCH AGATA	TRENING SIŁOWO – OBWODOWY ELA	UMYSŁ I CIAŁO ANIA	RUNMA- GEDDON PATRYK		PŁASKI BRZUCH PATRYK
18.00 18.55	PILATES KASIA SZ	POWER ABS ANIA	MENTAL BODY EWA	PŁASKI BRZUCH AGATA	PILATES KASIA SZ	FIT PUPA AGATA	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	MENTAL BODY EWA	SALSATION KRZYSZTOF	ZDROWE PLECY ROBERT			BOKS PATRYK
19.00 19.55	SALSATION KRZYSZTOF	JOGA POCZĄTKUJĄCA ROBERT	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	FIT FORMA AGATA	PŁASKI BRZUCH PATI	ZDROWE PLECY ROBERT	FIT PUPA NATALIA	BOKS PATRYK	CROSS TRAINING KUBA	JOGA POCZĄTKUJĄCA ROBERT			
20.00 20.55	RUNMAGEDDON PATRYK	POWER JOGA ROBERT	BODY SHAPE ASIA P.	BOKS PATRYK	RUNMAGEDDON PATRYK	POWER JOGA ROBERT	CROSS TRAINING KUBA	BODY SHAPE ASIA P.	RUNMAGEDDON PATRYK				

SALA SPINNINGOWA

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
10.00 10.55	-	-	-	-	-	SPINNING JUSTYNA	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 JUSTYNA	SPINNING JUSTYNA	-	-
19.00 19.55	-	SPINNING (SIŁOWY) MARIUSZ	SPINNING POCZĄTKUJĄCY MARIUSZ	-	-	-	-

SALA POLE DANCE*

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
11.00 11.55	-	-	-	-	-	POLE DANCE KASIA W.
18.30 19.25	POLE DANCE GRUPA MIESZANA KASIA W.	-	POLE DANCE GRUPA MIESZANA KASIA W.	-	-	-
19.30 20.25	-	<u>19:00-19:55</u> POLE DANCE GRUPA MIESZANA RENATA	-	POLE DANCE GRUPA MIESZANA RENATA	-	-

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