

# GRAFIK ZAJĘĆ ZORGANIZOWANYCH WRZESIEŃ 2021

## -----DUŻA SALA-----

|                | PONIEDZIAŁEK                          | WTOREK                              | ŚRODA                                 | CZWARTEK                            | PIĄTEK                                | SOBOTA                | NIEDZIELA                   |
|----------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 9:00<br>9:55   | MEGA SPALANIE<br>PATI                 | BRZUCH , UDA,<br>POŚLADKI<br>DOROTA | MEGA SPALANIE<br>PATI                 | BRZUCH , UDA,<br>POŚLADKI<br>DOROTA | MEGA SPALANIE<br>PATI                 | TOTAL K.O.<br>MARIUSZ |                             |
| 10:15<br>11:10 | SZKOŁA<br>PLECÓW<br>ASIA              | STRETCHING<br>DOROTA                | PILATES<br>ASIA                       | STRETCHING<br>DOROTA                | SZKOŁA PLECÓW<br>ASIA                 |                       |                             |
| 16:00<br>16:55 | TRENING<br>FUNKCJONALNY<br>NATALIA    | PERFECT BODY<br>MARIUSZ             | TRENING<br>FUNKCJONALNY<br>NATALIA    | PERFECT BODY<br>MARIUSZ             | CORE STABILITY<br>MICHAŁ              |                       |                             |
| 17:00<br>17:55 | TRENING<br>SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA | POWER ABS<br>ANIA                   | TRENING<br>SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA | POWER ABS<br>ANIA                   | TRENING<br>SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA |                       | PŁASKI<br>BRZUCH<br>MARIUSZ |
| 18:15<br>19:10 | PILATES<br>KASIA                      | BRAZYLIJSKIE<br>POŚLADKI<br>PATI    | PILATES<br>KASIA                      | MEGA SPALANIE<br>PATI               | 18:30-19:25<br>RUNMAGEDDON<br>PATRYK  |                       |                             |
| 19:30<br>20:25 | RUNMAGEDDON<br>PATRYK                 |                                     | RUNMAGEDDON<br>PATRYK                 |                                     |                                       |                       |                             |

## -----MAŁA SALA-----

| GODZ.          | PONIEDZIAŁEK                       | WTOREK                   | ŚRODA                              | CZWARTEK           | PIĄTEK                                      |
|----------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------|---|
| 8:30<br>9:45   | JOGA PORANNA<br>ROBERT             |                          | JOGA PORANNA<br>ROBERT             |                    | JOGA PORANNA<br>ROBERT                      |
| 10:00<br>10:55 | TRENING SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA |                          | TRENING SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA |                    | TRENING SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA          |
| 16:00<br>16:55 |                                    |                          |                                    |                    |   |
| 17:15<br>18:10 | JOGA<br>REGENERACYJNA<br>ROBERT    | MENTAL BODY<br>EWA       | JOGA<br>REGENERACYJNA<br>ROBERT    | MENTAL BODY<br>EWA | ZDROWE PLECY<br>ROBERT                      |
| 18:30<br>19:25 | FIT FORMA<br>AGATA                 | CORE STABILITY<br>MICHAŁ | TOTAL K.O.<br>MARIUSZ              | FIT FORMA<br>AGATA | KURS JOGI DLA<br>POCZĄTKUJĄCYCH<br>(ZAPISY) |

## -----SALA SPINNINGOWA-----

| GODZ.          | PONIEDZIAŁEK                        | WTOREK             | ŚRODA               | CZWARTEK           | PIĄTEK              | SOBOTA              | NIEDZIELA           |
|----------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 10:00<br>10:55 |                                     |                    |                     |                    |                     | SPINNING<br>JUSTYNA | SPINNING<br>MARIUSZ |
| 16:30<br>17:25 | SPINNING<br>POCZĄTKUJĄCY<br>MARIUSZ |                    |                     |                    |                     |                     |                     |
| 18:00<br>18:55 | SPINNING<br>JUSTYNA                 |                    | SPINNING<br>JUSTYNA |                    | SPINNING<br>JUSTYNA |                     |                     |
| 19:30<br>20:25 |                                     | SPINNING<br>MICHAŁ |                     | SPINNING<br>MICHAŁ |                     |                     |                     |