





GRAFIK FITNESS

SALA "A"

| godz. | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-------|--|--|--|--|---|--|--------------------------------|
| 08:30 | ABT Iza Wojcieszka | CARDIO/ BRZUCHY Anna Wypych | TBC Monika Klocek | CARDIO/ BRZUCHY Monika Klocek | TBC Iza Wojcieszka | ABT Kinga Zgierska | |
| 09:30 |  ZUMBA Michał Kurpet | DANCE Grzegorz Halko |  ZUMBA Michał Kurpet |  LES MILLS BODYPUMP™ Agnieszka Zych | DANCE Grzegorz Halko | TBC Kinga Zgierska | TBC Martyna Rapp |
| 10:30 | TBC Martyna Rapp | | | | FIT BALL / ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika Klocek | CROSS TRAINING Martyna Rapp | CROSS TRAINING Martyna Rapp |
| 11:30 | | | | | | KOREKTYWA dla dzieci Edyta Tutka | |
| 16:00 | | | | | |  LES MILLS BODYPUMP™ Tuan Team | |
| 18:15 | ABT Renata Grochowska | TBC Kinga Zgierska |  LES MILLS BODYPUMP™ Agnieszka Zych |  LES MILLS BODYPUMP™ Artur Podwysocki | CROSS TRAINING Martyna Rapp | | |
| 19:15 | DANCE Tomasz Zamiela | TABATA/ BRZUCHY Kinga Zgierska |  LES MILLS SH'BAM® Iza Wojcieszka | DANCE Tomasz Zamiela |  LES MILLS SH'BAM® Michał Kurpet | | |
| 20:15 |  TMT Tomasz Zamiela |  LES MILLS BODYPUMP™ Artur Podwysocki | TBC Iza Wojcieszka |  TMT Tomasz Zamiela | | | |

SALA "B"

| | | | | | | | |
|-------|---|--|---|--|--|--|--|
| 08:00 | JOGA Grzegorz Węglowski | | JOGA Grzegorz Węglowski | | JOGA Grzegorz Węglowski | | |
| 09:30 | ZDROWY KRĘGOSŁUP Renata Grochowska | STRETCHING Anna Wypych | | STRETCHING Monika Klocek |  ZUMBA Michał Kurpet | | |
| 17:15 | | | KOREKTYWA dla dzieci Edyta Tutka | | | | |
| 18:30 | GIMNASTYKA 50+ (ćwiczenia rehabilitacyjne) Edyta Tutka | | GIMNASTYKA 50+ (ćwiczenia rehabilitacyjne) Edyta Tutka | | | | |
| 19:30 | FIT BALL /TBC Renata Grochowska | PILATES Kasia Popławska | PILATES Agnieszka Zych | PILATES Iza Wojcieszka | STRETCHING Martyna Rapp | | |
| 20:30 | ZDROWY KRĘGOSŁUP Renata Grochowska | ZDROWY KRĘGOSŁUP / JOGA 90 min. Kasia Grupińska | STRETCHING Renata Grochowska | ZDROWY KRĘGOSŁUP / JOGA 90 min. Kasia Grupińska | ZDROWY KRĘGOSŁUP/ PILATES Renata Grochowska | | |

B A S E N

| godz. | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------|
| 09:00 | | | | | | SZKÓŁKA PŁYWANIA 9:00-12:30 | |
| 09:30 | 9-15 AQUA AEROBIC Martyna Rapp | | AQUA AEROBIC Paweł Żelazowski | | | | |
| 10:00 | | | | SZKÓŁKA PŁYWANIA 10:00 - 10:30 | | | |
| 11:00 | SZKÓŁKA 11:00 - 12:00 | | | | | | |
| 11:30 | | SZKÓŁKA 11:30 - 12:00 | | | | | |
| 14:00 | | | PRZEDSZKOLE 14:00 - 15:00 | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | SZKÓŁKA PŁYWANIA 16:00 - 18:00 | SZKÓŁKA PŁYWANIA 16:00 - 18:30 | | |
| 16:30 | | SZKÓŁKA PŁYWANIA 16:30 - 18:00 | SZKÓŁKA PŁYWANIA 16:30 - 18:30 | | | | |
| 17:00 | SZKÓŁKA PŁYWANIA 17:00 - 18:00 | | | | | | |
| 19:30 | | AQUA AEROBIC Paweł Żelazowski | | AQUA AEROBIC Ola Błasiak | | | |

SALA "C"

| godz. | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--|-----------|
| 09:00 | ENDURANCE Andrzej Steć | | ENDURANCE Andrzej Steć | | INTERVAL Agnieszka Tkaczyk | ENDURANCE 9:30-11:00 Gosia Malikowska- Pikula | |
| 18:15 | INDOOR CYCLING Agnieszka Tkaczyk | | INDOOR CYCLING Andrzej Steć | | INDOOR CYCLING Magda Dykola | | |
| 19:15 | ENDURANCE Agnieszka Tkaczyk | 19:00 CYCLING Artur Podwysocki | ENDURANCE Andrzej Steć | 19:30 INTERVAL Artur Podwysocki | REGENERATION Magda Dykola | | |

