

GRAFIK FITNESS

GRAFIK FITNESS - sala A

godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:30	ABT Iza Wojcieszka	CARDIO/ PŁASKI BRZUCH Iza Wojcieszka	TBC Monika Klocek	CARDIO/ PŁASKI BRZUCH Monika Klocek	TBC Iza Wojcieszka	TABATA/ BRZUCHY Kinga Zgierska	
9.00						BOOT CAMP TUAN GYM TRAINER (2,5h)	
09:30	ZUMBA Michał Kurpet	DANCE Grzegorz Halko	ZUMBA® Michał Kurpet	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
18:15	ABT Renata Grochowska	TBC Kinga Zgierska	BODYPUMP® Agnieszka Zych	BODYPUMP® Artur Podyssocki	CROSS TRAINING Martyna Rapp	godz., 16.00 BODYPUMP® CHALLENGE Tuan Team	
19:15	DANCE Tomasz Zamiela	TABATA/ BRZUCHY Kinga Zgierska	SH'BAM® Iza Wojcieszka	DANCE Tomasz Zamiela	SH'BAM® Michał Kurpet		
20:15	TMT Tomasz Zamiela	BODYPUMP® Sylvia Zawitaj	TBC Iza Wojcieszka	TMT Tomasz Zamiela			

GRAFIK FITNESS - sala B

godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:00	JOGA Grzegorz Węglowski		JOGA Grzegorz Węglowski		JOGA Grzegorz Węglowski		
09:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP Renata Grochowska	STRETCHING Iza Wojcieszka		STRETCHING Monika Klocek	ZUMBA® Michał Kurpet		
17:15							
18:30	GIMNASTYKA (ćwiczenia rehabilitacyjne) Edyta Tutka		GIMNASTYKA (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		

GRAFIK FITNESS - Basen

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		9-45 AQUA AEROBIC Justyna Ciotkiewicz		
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				
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			

GRAFIK FITNESS - 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	
11:30						9.30 OUT SIDE TUAN BIKE (2h)	
18:15	INDOOR CYCLING Agnieszka Tkaczyk		INDOOR CYCLING Andrzej Steć		INDOOR CYCLING Magda Dykula		
19:15	ENDURANCE Agnieszka Tkaczyk	19.00 CYCLING Sylvia Zawitaj	ENDURANCE Andrzej Steć	19.30 INTERVAL Artur Podyssocki	REGENERATION Magda Dykula		