

WAKACYJNY GRAFIK FITNESS 2015

GRAFIK FITNESS - sala A

godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:30	ABT <i>Iza Wojcieszka</i>	CARDIO/ PŁASKI BRZUCH <i>Iza Wojcieszka</i>	TBC <i>Monika Klocek</i>	CARDIO/ PŁASKI BRZUCH <i>Monika Klocek</i>	TBC <i>Iza Wojcieszka</i>		
9.00						BOOT CAMP TUAN GYM TRAINER (1,5h)	
09:30	ZUMBA <i>Michał Kurpet</i>	DANCE <i>Grzegorz Halko</i>	ZUMBA® <i>Michał Kurpet</i>	BODYPUMP® <i>Agnieszka Zych</i>	ZUMBA® <i>Michał Kurpet</i>	TBC <i>Kinga Zgierska</i>	TBC <i>Martyna Rapp</i>
						CROSS TRAINING <i>Martyna Rapp</i>	CROSS TRAINING <i>Martyna Rapp</i>
18:15	BODYPUMP® <i>Agnieszka Zych</i>	TBC <i>Kinga Zgierska</i>	BODY COMBAT® <i>Aga Zych, Iza Wojcieszka</i>	BODYPUMP® <i>Artur Podysocci</i>	CROSS TRAINING <i>Martyna Rapp</i>		
19:15	DANCE <i>Tomasz Zamiela</i>	TABATA/ BRZUCHY <i>Kinga Zgierska</i>	SH'BAM® <i>Iza Wojcieszka</i>	DANCE <i>Tomasz Zamiela</i>	SH'BAM® <i>Michał Kurpet</i>		
20:15	TMT <i>Tomasz Zamiela</i>	BODYPUMP® <i>Sylvia Zawitaj</i>	TBC <i>Iza Wojcieszka</i>	TMT <i>Tomasz Zamiela</i>			

GRAFIK FITNESS - sala B

godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:00	JOGA <i>Grzegorz Węglowski</i>		JOGA <i>Grzegorz Węglowski</i>		JOGA <i>Grzegorz Węglowski</i>		
09:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Renata Grochowska</i>	STRETCHING <i>Iza Wojcieszka</i>		STRETCHING <i>Monika Klocek</i>	FIT BALL /ZDR. KRĘGOSŁUP <i>Monika Klocek</i>		
19:30	FIT BALL /TBC <i>Renata Grochowska</i>	PILATES <i>Kasia Popławska</i>	PILATES <i>Agnieszka Zych</i>	PILATES <i>Iza Wojcieszka</i>	STRETCHING <i>Martyna Rapp</i>		

GRAFIK FITNESS - Basen

godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:30	9-15 AQUA AEROBIC <i>Martyna Rapp</i>		AQUA AEROBIC <i>Mateusz Widzyk</i>		9-45 AQUA AEROBIC <i>Justyna Ciotkiewicz</i>		
19:30		AQUA AEROBIC <i>Mateusz Widzyk</i>		AQUA AEROBIC			

GRAFIK FITNESS - sala C

godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00						ENDURANCE 9:30-10:30 <i>Gosia Malikowska- Pikula</i>	
11.30						9.30 OUT SIDE TUAN BIKE (2h)	
18:15			INDOOR CYCLING <i>Andrzej Steć</i>		INDOOR CYCLING <i>Magda Dykora</i>		
19:15	ENDURANCE <i>Agnieszka Tkaczyk</i>	19.00 CYCLING <i>Sylvia Zawitaj</i>		19.30 INTERVAL <i>Artur Podwysocki</i>			