

## PLAN ZAJĘĆ OBOWIĄZUJĄCY OD 14.02.2018 r.

### SALA 1 - DUŻA

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
9:00 - 10:00	TBC** Magda	Sztangi** Dominik	Body Shape* Magda	ABT* Alicja	Trening Obwodowy** Dominik	
10:00 - 11:00	Pilates* Magda	Zdrowy Kręgosłup* Dominik	Yoga & Stretch* Magda	Extra Brzuch&Stretch* Alicja	Yoga & Stretch Dominik	Body Shape* Natalia
PRZERWA						
17:00 - 18:00	TBC** Ola	Body Shape* Lucyna	Płaski Brzuch * Dominika	ABT Step** Lucyna	Akcja Lato** Dominika	
18:00 - 19:00	Akcja Lato ** Ola	Akcja Lato ** Lucyna	Brazylijskie Pośladki** Dominika	Shape ** Ola	Sztangi ** Dominika	
19:00 - 20:00	Basic Step* Dominik	Zumba* Lucyna	Akcja Lato ** Dominik	Zumba* Lucyna	Dance* Nicola	
20:00 - 21:00	ABT* Dominika	Yoga & Stretch* Ania	Sztangi*** (do 21:30) Dominik	Yoga & Stretch* Ania	ABT* Nicola	

### SALA 2 - ŚREDNIA

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
18:00 - 19:00	Cross Training*** Dominika			Trening Biegacza** Agnieszka		
19:00 - 20:00	Trening Biegacza** Agnieszka	Trening Obwodowy** Dominik		Płaski Brzuch* Ola		
20:00 - 21:00	Trening Biegacza** Agnieszka					

### SALA 3 - MAŁA - ZAJĘCIA CYCLING

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
11:00 - 12:00						Cycling** Natalia
PRZERWA						
18:00 - 19:00	Basic Cycling* Dominik	Basic Cycling* Dominik	Cycling** Dominik	Cycling** Lucyna	Basic Cycling* Nicola	
19:00 - 20:00	Cycling*** Dominika	Cycling** Natalia	Cycling *** Dominika	Basic Cycling* Natalia	Cycling*** Dominika	
20:00 - 21:00	Cycling** Dominik	Cycling Interval*** Dominik				

\* zajęcia o niskiej intensywności

\*\* zajęcia o umiarkowanej intensywności

\*\*\* zajęcia dla najbardziej wytrzymałych

