

PLAN ZAJĘĆ OBOWIĄZUJĄCY OD 14.01.2019 r.

SALA 1 - DUŻA							
Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00 - 10:00	TBC** Magda	Sztangi** Dominik	Body Shape* Magda	ABT* Nicola	Trening Obwodowy** Dominik	Brazylijskie Pośladki ** Natalia	
10:00 - 11:00 wt,pt do 11:30	Pilates* Magda	Zdrowy Kręgosłup & Wzmacnianie * do 11:30 Dominik	Yoga & Stretch* Magda	Stretch* Nicola	Stretch & Wzmacnianie* do 11:30 Dominik	Body Shape** Natalia	Trening obwodowy * Dominika P.
PRZERWA							
17:00 - 18:00	ABT* Nicola	Body Shape** Daniel	Akcja Lato** Ola	Body Shape ** Kasia	Akcja Lato ** Kasia		
18:00 - 19:00	Akcja Lato ** Nicola	Akcja Lato ** Daniel	TBC** Ola	Zdrowy Kręgosłup * Kasia	Sztangi ** Kasia	Płaski Brzuch** Kasia	
19:00 - 20:00	Płaski Brzuch * Dominik	Zumba* Adrian	Brazylijskie Pośladki ** Dominika	Zumba* Adrian	TBC** Nicola	Body Shape** Kasia	
20:00 - 21:00	Stretch* Dominika	Yoga & Stretch* Ania	Sztangi*** (do 21:30) Dominik	Yoga & Stretch* Ania	ABT* Nicola		

SALA 2 - ŚREDNIA							
Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
18:00 - 19:00	GT Strength** Agnieszka	GT Compact** Agnieszka					
19:00 - 20:00	GT Power** Agnieszka	Zdrowy Kręgosłup* Dominik		GT Core** Agnieszka			

SALA 3 - MAŁA - ZAJĘCIA CYCLING							
Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
11:00 - 12:00						Cycling** Natalia	Cycling ** Dominika P.
PRZERWA							
18:00 - 19:00	Cycling** Dominik	Basic Cycling* Dominik	Basic Cycling* Dominika	Cycling** Dominika P	Basic Cycling* Nicola		
19:00 - 20:00	Cycling*** Dominika	Cycling** Daniel	Cycling *** Dominik	Basic Cycling* Kasia	Cycling** Kasia		
20:00 - 21:00	Basic Cycling* Dominik	Cycling** Dominik					

* zajęcia o niskiej intensywności

** zajęcia o umiarkowanej intensywności

*** zajęcia dla najbardziej wytrzymałych

