

# PLAN ZAJĘĆ OBOWIĄZUJĄCY OD 06.06.2020 r.

## SALA FITNESS 6 - DUŻA

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00 - 10:00	TBC** Magda	Sztangi** Dominik	Body Shape* Magda	ABT* Sylwia	Trening Funkcjonalny ** Dominik	Body Shape* Kasia	
10:00 - 11:00	Pilates* Magda	Zdrowy Kręgosłup* Dominik	Yoga & Stretch* Magda	Stretch* Sylwia	Stretch* Dominik	Cycling** Kasia	
PRZERWA							
17:00 - 18:00	Brazylijskie Pośladki** Nicola	ABT* Daniel	Body Shape** Monika	Pilates* Monika	ABT* Kasia		
18:00 - 19:00	Body Shape** Nicola	Cycling** Daniel	Basic Cycling * Sylwia	Basic Cycling* Dominik	Cycling ** Kasia		
19:00 - 20:00	Basic Cycling* Dominik	Zumba* Adrian	Cycling** Dominik	Zumba* Adrian	Sztangi** Kasia		
20:00 - 21:00	Cycling** Dominik	Yoga & Stretch* Ania	Sztangi*** (do 21:30) Dominik	Yoga & Stretch* Ania			

## SALA FITNESS 5 - ŚREDNIA

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
18:00 - 19:00			Zdrowy Kręgosłup* Dominik				
19:00 - 20:00	TBC** Nicola						

## SALA ROWEROWA 8

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
18:00 - 19:00	<b>ZAJĘCIA ROWEROWE PRZENIESIONE DO SALI FITNESS 5 (NAJWIĘKSZA SALA) GRAFIK POWYŻEJ</b>						
19:00 - 20:00		Basic Cycling** Sylwia		Cycling*** Dominik			

\* zajęcia o niskiej intensywności

\*\* zajęcia o umiarkowanej intensywności

\*\*\* zajęcia dla najbardziej wytrzymałych