

DUŻA SALA FITNESS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30:00	TRENING OBWODOWY Szymon Tkaczuk	TRENING OBWODOWY Szymon Tkaczuk	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz	ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia Chomezyk	TRENING OBWODOWY Szymon Tkaczuk/Grzegorz Kossakowski		09:30 FIT BODY Martyna Wap
10:00:00						10:00 TRENING OBWODOWY Grzesio/Grzesio/Marcin Cz./Kamil	10:30 TRENING OBWODOWY Darek//Lukasz/Szymon/Magda
11:00:00						FIT BODY Martyna Wap	
17:00		TABATA Kamil Kryński		TRENING BIKINI FITNESS Małgorzata Chomezyk			
18:00	TRENING OBWODOWY Magda Młynarska	REEBOK BAR Kasia Kostro	TRENING OBWODOWY Kamil Kryński	X-Co Kasia Kostro			
19:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Gosia Chomezyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Martyna Wap	BUP Iza Bartoszek	TRENING OBWODOWY Magda Młynarska	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz		
20:00	JOGA 90 min Ula Sienkiewicz	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz		JOGA Justyna Bandurska	-----		
TIGUAR SHOW ROOM							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30	PLASKI BRZUCH/JĘDRNE POŚLADKI Martyna Wap	PILATES Małgosia Chomezyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Ania Dawidziuk	BOOTY KILLER OGIEŃ DLA POŚLADKÓW Grzegorz Kossakowski	PLASKI BRZUCH Małgorzata Chomezyk		
09:00						PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	
17:00		PILATES Kasia Kostro	TRAMPOLINY Martyna Wap	PILATES od 18.10 Kasia Kostro			
18:00	X-CO Martyna Wap	BOOTY KILLER OGIEŃ DLA POŚLADKÓW Grzegorz Kossakowski		BOOTY KILLER OGIEŃ DLA POŚLADKÓW Grzegorz Kossakowski	BOSU PLASKI BRZUCH Iza Bartoszek		
19:00	BUP Martyna Wap	ZUMBA Asia Potocka	TRX Gosia Chomezyk	PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	FUNKCJONALNY STRETCHING DLA KRĘGOSŁUPA Piotr Sidun		
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Gosia Chomezyk		FUNKCJONALNY STRETCHING DLA KRĘGOSŁUPA Gosia Chomezyk	ZUMBA od 11.10 Aaron Karczewski			
INDOOR CYCLING							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30	-----	MAGIC RIDE (PŚ) Ania Wysocka	-----	MAGIC RIDE (PŚ) Tomek Pietrzycki	-----		
18:15:00	MAGIC RIDE (PP/PŚ) od 15.10 Kasia Cicho	INTERVAL SUUNTO(PŚ) Ania Wysocka	-----	MAGIC RIDE SUUNTO (PP?PŚ) Anna Wysocka	-----		
CROSS TRENING, KETTLEBELLS,BOKS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
16:30		KETTLEBELLS 20 MIN Darek Achramowicz		TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Kryński			KETTLEBELLS 20 MIN Darek Achramowicz
17:00	TRENING BRZUCHA Magda Młynarska	TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Achramowicz			TRENING BRZUCHA 20 MIN Magda Młynarska		TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Achramowicz
17:30:00				---			
18:00		BOKS Grzegorz Apoń		-----			
18:30	CROSS TRENING 60 min Lukasz Dondzilo	-----		CROSS TRENING 60 min Lukasz Dondzilo			
19:00	-----	CROSS TRENING 90 min Szymon Tkaczuk		-----	CROSS TRENING 50 min Szymon Tkaczuk		CROSS TRENING 50 MIN Grzegorz Kossakowski
19:30:00	MOBILITY 30 min Lukasz Dondzilo			MOBILITY 30 min Lukasz Dondzilo			
FUNCTIONAL ZONE							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30			TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko				
09:00:00							
09:30	TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk			TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko	TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk/Grzegorz Kossakowski		
10:15		TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk					
11:30					-----	TRENING FUNKCJONALNY Grzesio/Grzesio/Marcin Cz./Kamil	TRENING FUNKCJONALNY Darek//Lukasz/Szymon/Magda
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński		TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński		TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		
18:30	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko	TRENING FUNKCJONALNY Lukasz Wilamowski		
20.00		TRENING FUNKCJONALNY Lukasz Wilamowski		TRENING FUNKCJONALNY Grzegorz Kossakowski			