

DUŻA SALA FITNESS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30:00	TRENING OBWODOWY Szymon Tkaczuk	TRENING OBOWODWY Szymon Tkaczuk	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz	ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia Chomczyk	TRENING OBOWODWY Kamil Radzewicz		09:30 FIT BODY Martyna Wap
10:00:00						10:00 TRENING OBWODOWY Kamil R./Szymon/Marcin cz./Kamil K/Kamil R.	10:30 TRENING OBWODOWY Magda/KamilR./Lukasz/Darek/Magda.
11:00:00						FIT BODY Martyna Wap	
16:30:00	TRENING OBWODOWY Kamil Radzewicz						
17:00		TABATA Kamil Kryński		TRENING BIKINI FITNESS Małgorzata Chomczyk			
18:00	TRENING OBWODOWY Magda Młynarska	REEBOK BAR Kasia Kostro	TRENING OBWODOWY Kamil Kryński	X-Co Kasia Kostro			
19:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Gosia Chomczyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Martyna Wap	BUP Iza Bartoszek	TRENING OBOWODWY Kamil Radzewicz	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 Chomczyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Ania Dawidziuk	BOOTY KILLER OGIEŃ DLA POŚLADKÓW Martyna Wap	PLASKI BRZUCH Małgorzata Chomczyk		
09:00						PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	
17:00		PILATES Kasia Kostro	TRAMPOLINY Martyna Wap	PILATES Kasia Kostro			
18:00	X-CO Martyna Wap	BOOTY KILLER OGIEŃ DLA POŚLADKÓW Grzegorz Kossakowski		TRX Grzegorz Kossakowski	BOSU PLASKI BRZUCH Iza Bartoszek		
19:00	BUP Martyna Wap	ZUMBA Asia Potocka	TRX Gosia Chomczyk	PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	FUNKCJONALNY STRETCHING DLA KRĘGOSŁUPA Piotr Sidun		
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Gosia Chomczyk		FUNKCJONALNY STRETCHING DLA KRĘGOSŁUPA Gosia Chomczyk	ZUMBA 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) Kasia Ciłko	INTERVAL SUUNTO(PŚ) Ania Wysocka	MAGIC RIDE (PP/PŚ) Kasia Ciłko	MAGIC RIDE SUUNTO (PP?PŚ) Anna Wysocka	-----		
CROSS TRENING, KETTLEBELLS, BOKS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
16:30	TRENING BRZUCHA Magda Młynarska	KETTLEBELLS 20 MIN Darek Achramowicz	TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Kryński				KETTLEBELLS 20 MIN Darek Achramowicz
17:00		TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Achramowicz			TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Radzewicz		TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Achramowicz
18:00		BOKS Grzegorz Apoń		-----			
18:30	CROSS TRENING 60 min Lukasz Dondzilo			CROSS TRENING 60 min Lukasz Dondzilo			
19:00	-----						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 Kamil Radzewicz		
10:15		TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk					
11:30					-----	TRENING FUNKCJONALNY Kamil R./Szymon/Marcin cz./Kamil K/Kamil R.	TRENING FUNKCJONALNY Magda/KamilR./Lukasz/Darek/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		