

DUŻA SALA FITNESS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30:00	TRENING OBWODOWY Szymon Tkaczuk	TRENING OBWODOWY Szymon Tkaczuk	TRENING OBWODOWY Grzegorz Kossakowski	ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia Chomczyk	TRENING OBWODOWY Szymon Tkaczuk		
10:00:00						10:00 TRENING OBWODOWY Marcin Cz./Grzesiek/Szymon/ Grzesiek/Ewelina	10:30 TRENING OBWODOWY Magda/Ewelina/Kamil/ Grzesiek
11:00:00						FIT BODY Martyna Wap	11:30 FIT BODY Martyna Wap
17:00	X-CO Aneta Kulak	TABATA Kamil Kryński		TRENING BIKINI FITNESS Małgorzata Chomczyk		TRENING OBWODOWY Lukasz/Grzesiek/Magda/ Grzesiek/Lukasz	
18:00	TRENING OBWODOWY Magda Mlynarska	REEBOK BAR Kasia Kostro	TRENING OBWODOWY Kamil Kryński	X-Co Kasia Kostro	-----		
19:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Gosia Chomczyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Martyna Wap	Godz.19:15 FUNKCJONALNY STRETCHING DLA KRĘGOSŁUPA Gosia Chomczyk	TRENING OBWODOWY Ewelina Kryńska	TRENING OBWODOWY Grzegorz Kossakowski		
20:00	JOGA Ula Sienkiewicz	TRENING OBWODOWY Grzegorz Kossakowski		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		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	TRENING INTERWAŁOWY Martyna Wap	BODY SHAPE Aneta Kulak	-----	ZUMBA Aron Karczewski	BUP Iza Bartoszek		
19:00	BUP Martyna Wap	TRX Kamil Kryński	BUP Iza Bartoszek	PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	BOSU PLASKI BRZUCH Iza Bartoszek		
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Gosia Chomczyk						
INDOOR CYCLING							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30	-----	MAGIC RIDE (PŚ) Ania Wysocka	-----	MAGIC RIDE (PŚ) Tomek Pietrzycki	-----		
18:00:00							
18:15:00	-----	INTERVAL SUUNTO(PŚ) Ania Wysocka	-----	MAGIC RIDE SUUNTO (PP?PŚ) Anna Wysocka	-----		
CROSS TRENING, KETTLEBELLS,BOKS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00:00				CROSS TRENING Lukasz Mnich			
16:30	TRENING BRZUCHA 20 MIN Magda Mlynarska		KETTLEBELLS 20 MIN Grzegorz Kossakowski	TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Kryński			KETTLEBELLS 20 MIN Grzegorz Kossakowski
17:00	KETTLEBELLS 50 MIN Mateusz Baranowski		TRENING BRZUCHA 20 MIN Grzegorz Kossakowski		TRENING BRZUCHA 20 MIN Ewelina Kryńska		TRENING BRZUCHA 20 MIN Grzegorz Kossakowski
17:30:00				KETTLEBELLS 50 MIN Mateusz Baranowski			
18:00	TRENING BRZUCHA 20 MIN Mateusz Baranowski		BOKS Grzegorz Apoń				
18:30	CROSS TRENING 60 min Mateusz Baranowski			CROSS TRENING 60 min Mateusz Baranowski			
19:00			CROSS TRENING 90 min Mateusz Baranowski		CROSS TRENING 50 min Lukasz Mnich		CROSS TRENING 50 MIN Lukasz Mnich
19:30:00	MOBILITY 30 min Mateusz Baranowski			MOBILITY 30 min Mateusz Baranowski			
FUNCTIONAL ZONE							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30			TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko				
09:00:00							
09:30	TRENING FUNKCJONALNY Szymon			TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko	TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk		
10:15		TRENING FUNKCJONALNY Szymon					
11:30					----	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Cz./Grzesiek/Kamil/Szymon	TRENING FUNKCJONALNY Magda/Ewelina/Kamil/ Grzesiek
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			
19:45							