

## SALA FITNESS

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
06:30				TRENING OBWODOWY Jerzy Ignatjew			
08:30	TRENING OBWODOWY + STRETCHING Karolina Karolczuk	TRENING OBWODOWY Aleks Babich	TRENING OBWODOWY + STRETCHING Maciek Wojewódko	TRENING OBWODOWY Jerzy Ignatjew	TRENING OBWODOWY + STRETCHING Jerzy Ignatjew	8:45 LES MILLS BODY BALANCE Małgorzata Chomczyk	
09:30				LES MILLS BODY PUMP Małgorzata Chomczyk			
10:00						TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY
11:00						LES MILLS GRIT 30 min Martyna Wap	
11:30						ABS 20min Martyna Wap	
12:00						MOBILITY&STRETCH Martyna Wap	
17:00	ALEKSMIX FITNESS Alex Babich	17:15 TABATA Kamil Kryński	TRENING OBWODOWY Jerzy Ignatjew	17:10 LES MILLS BODY PUMP Martyna Wap	TRENING FUNKCJONALNY Maciej Wojewódko		
18:00	TRENING OBWODOWY Maciek Wojewódko						
18:15		PŁONAĆCE POŚLADKI Kamil Kryński	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Marta Letko	18:10 STEP&SHAPE Martyna Wap			
19:00	LES MILLS BODY PUMP Martyna Wap	19:15 LES MILLS GRIT 30 min Martyna Wap	19:15 BUP Marta Letko	BODY SHAPE Małgorzata Chomczyk	TRENING OBWODOWY Maciej Wojewódko		
19:45		ABS 20 min Martyna Wap					
20:00	JOGA 60 min Agnieszka Trębicka			LES MILLS BODY BALANCE Małgorzata Chomczyk			

## TIGUAR SHOW ROOM

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30	JOGA Paweł Turecki	ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr Sidun	JOGA Paweł Turecki	PILATES Małgorzata Chomczyk	JOGA Paweł Turecki		
10:00							X-CO Marta Letko
11:00							TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Marta Letko
17:00		17:15 LES MILLS BODY BALANCE Małgorzata Chomczyk		BOSU FITNESS Jerzy Ignatjew			
18:00			TABATA Kamil Kryński	ZUMBA Magdalena Łukasik			
18:15		PILATES Małgorzata Chomczyk					
19:00	PILATES&STRETCHING Małgorzata Chomczyk		ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr Sidun	JOGA 60 min Agnieszka Trębicka			
19:15		TRX Kamil Kryński					
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Małgorzata Chomczyk			TRENING MODELUJĄCY Jerzy Ignatjew			

## STUDIO INDOOR CYCLING

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:00			PORANNY MAGIC RIDE Wojciech Kowalczyk				
18:15	MAGIC RIDE Katarzyna Citko	MAGIC RIDE Piotr Trusiewicz	MAGIC RIDE Katarzyna Citko	MAGIC RIDE Anna Wysocka			

## CROSS TRENING, KETTELBELLS, BOKS

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:30			BOKS SEKCJA DAMSKA Grzegorz Apon				
10:00		CROSS TRENING Aleks Babich					
10:30			CROSS TRENING Maciek Wojewódko			14:00 BOKS Grzegorz Apon	
17:30	17:00 POWER LIFTING Jerzy Ignatjew		BOKS SEKCJA DAMSKA Grzegorz Apon	BOKS Grzegorz Apon			
18:00		BOKS Grzegorz Apon			KETTLEBELLS HARDSTYLE Maciej Wojewódko		
18:30	CROSS TRENING 60 MIN Tomek Grochowski		CROSS TRENING 60 MIN Tomek Grochowski	POWER LIFTING Jerzy Ignatjew			
19:00							
19:30	MOBILITY 30 MIN Tomek Grochowski		MOBILITY 30 MIN Tomek Grochowski				

## FUNCTIONAL ZONE

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
06:30		TRENING FUNKCJONALNY Karolina Karolczuk					
08:30	8:00 TRENING FUNKCJONALNY Filip Iwanicki	TRENING FUNKCJONALNY Karolina Karolczuk	TRENING FUNKCJONALNY Karolina Karolczuk	TRENING FUNKCJONALNY Aleks Babich			
11:00							TRENING FUNKCJONALNY
11:15						TRENING FUNKCJONALNY	
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński	TRENING FUNKCJONALNY Jerzy Ignatjew	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński	FAT KILLER Filip Iwanicki	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		
18:15	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		18:30 TRENING FUNKCJONALNY Alex Babich				
19:15	MEGA SPALANIE Kamil Kryński						

LISTOPAD

magic  
FITNESS & WELLNESS  
qym