

SALA FITNESS

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
06:30				TRENING OBWODOWY Kamil Kryński			
07:00	LES MILLS BODY PUMP Małgorzata Chomczyk						
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 BODY BALANCE Małgorzata Chomczyk	
10:00				9:30 LES MILLS BODY PUMP Małgorzata Chomczyk		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	LES MILLS BODY PUMP Martyna Wap	TRENING FUNKCJONALNY Maciej Wojewódko		
18:00	TRENING OBWODOWY Maciek Wojewódko			CORE WORK Martyna Wap			
18:15		PŁONĄCE POŚLADKI Kamil Kryński	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Marta Letko				
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	LES MILLS BODY BALANCE Małgorzata Chomczyk	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	POWER FITNESS Maciej Wojewódko		ZDROWY KRĘGOSŁUP Karolina Karolczuk	STEP AEROBIK Julia Ziemińska			
17:15		LES MILLS BODY BALANCE Małgorzata Chomczyk					
18:00	BIKINI FITNESS Monika Kazberuk		TABATA Kamil Kryński	ZUMBA Magdalena Łukasik			
18:15		TRENING MODELUJĄCY Julia Ziemińska					
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						

STUDIO INDOOR CYCLING

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
18:15	MAGIC RIDE Kasia Cítko		MAGIC RIDE Kasia Cítko	MAGIC RIDE Ania Wysocka	MAGIC RIDE Kasia Cítko		

CROSS TRAINING, KETTELBELLS, BOKS

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:30			BOKS SEKCJA DAMSKA Grzegorz Apon				
10:00		CROSS TRAINING Aleks Babich					
10:30			CROSS TRAINING Maciek Wojewódko				14:00 BOKS Grzegorz Apon
17:30			BOKS SEKCJA DAMSKA Grzegorz Apon	BOKS Grzegorz Apon			
18:00		BOKS Grzegorz Apon			KETTLEBELLS HARDSTYLE Maciej Wojewódko		
18:30	CROSS TRAINING 60 MIN Tomek Grochowski		CROSS TRAINING 60 MIN Tomek Grochowski	CROSS TRAINING Karolina Karolczuk			
19:00							
19:30	MOBILITY 30 MIN Tomek Grochowski		MOBILITY 30 MIN Tomek Grochowski	MOBILITY 30 MIN KAROLINA KAROLCZUK			

FUNCTIONAL ZONE

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

MAJ

magic
FITNESS & WELLNESS
gym