

## SALA FITNESS

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30	TRENING OBWODOWY + STRETCHING Rafał Kukisz	TRENING OBWODOWY Aleks Babich	TRENING OBWODOWY + STRETCHING Maciek Wojewódko	TRENING OBWODOWY Rafał Kukisz	TRENING OBWODOWY + STRETCHING Rafał Kukisz		
10:00				9:30 LES MILLS BODY PUMP Małgorzata Chomczyk		TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY
11:00						HIIT Martyna Wap	
12:00						MOBILITY&STRETCHING 60min Martyna Wap	
17:00			TRENING OBWODOWY Alex Babich	LES MILLS BODY PUMP Martyna Wap	TRENING FUNKCJONALNY Alex Babich		
17:15		TABATA Kamil Kryński					
18:00	TRENING OBWODOWY Maciek Wojewódko			CORE WORK Martyna Wap			
18:15		PŁONAĆE POŚLADKI Kamil Kryński	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Marta Letko				
19:00	LES MILLS BODY PUMP Martyna Wap			BODY SHAPE Małgorzata Chomczyk	TRENING OBWODOWY Maciej Wojewódko		
19:15		HIIT Martyna Wap	BUP Marta Letko				
20:00	JOGA 60 min Agnieszka Trębicka			PILATES Małgorzata Chomczyk			

## TIGUAR SHOW ROOM

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30	BARRE FITNESS Małgorzata Chomczyk	ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr Sidun	JOGA Paweł Turecki	PILATES SHAPE Małgorzata Chomczyk	JOGA Paweł Turecki		
10:00							X-CO Marta Letko
11:00							TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Marta Letko
17:00	TABATA Alex Babich						
17:15		BOSU FITNESS Rafał Kukisz					
18:00	POWER FITNESS Aleks Babich		TABATA Kamil Kryński				
18:15		TRENING MODELUJĄCY Julia Ziemińska		TRENING MODELUJĄCY Julia Ziemińska			
19:00	PILATES&STRETCHING Małgorzata Chomczyk		ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr Sidun				
19:15		TRX Kamil Kryński		JOGA 60 min Agnieszka Trębicka			
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Małgorzata Chomczyk						

## STUDIO INDOOR CYCLING

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30			MAGIC RIDE Wojciech Kowalczyk				
18:15	MAGIC RIDE Kasia Cítko	MAGIC RIDE Piotr Trusiewicz	MAGIC RIDE Kasia Cítko	MAGIC RIDE Kasia Cítko			

## CROSS TRENING, KETTELBELLS, BOKS

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:30			BOKS SEKCJA DAMSKA Grzegorz Aporń		KETTELBELLS Rafał Kukisz		
10:00		CROSS TRENING Aleks Babich					
10:30			CROSS TRENING Maciek Wojewódko				
17:00				CROSS TRENING Alex Babich			
17:30			BOKS SEKCJA DAMSKA Grzegorz Aporń		KETTELBELLS HARDSTYLE Maciej Wojewódko		
18:00		BOKS Grzegorz Aporń		BOKS Grzegorz Aporń			
18:30			CROSS TRENING 60 MIN Tomek Grochowski				
19:00	CROSS TRENING 60 MIN Tomek Grochowski		CROSS TRENING 60 MIN Tomek Grochowski				
19:30	MOBILITY 30 MIN Tomek Grochowski		MOBILITY 30 MIN Tomek Grochowski				

## FUNCTIONAL ZONE

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30				TRENING FUNKCJONALNY Aleks Babich			
09:30	TRENING FUNKCJONALNY Rafał Kukisz						
11:30						TRENING FUNKCJONALNY	TRENING FUNKCJONALNY
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński	FAT KILLER Filip Iwanicki	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		
18:30	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		TRENING FUNKCJONALNY Alex Babich	TRENING FUNKCJONALNY Alex Babich			

MARZEC

magic  
FITNESS & WELLNESS  
gym