

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						TRENING OBWODOWY Aleks/Kamil/Maciek/ Maciek/Aleks	TRENING OBWODOWY Rafał/Rafał/Aleks/ Kamil/Rafał
10:30				FITNESS BALL Rafał Kukisz			
11:00						FIT BODY Martyna Wap	
12:00						MOBILITY 60min Martyna Wap	
17:00	ABS WORKOUT Maciek Wojewódko		TRENING OBWODOWY Alex Babich		TRENING FUNKCJONALNY Alex Babich		
17:15		TABATA Kamil Kryński					
18:00	TRENING OBWODOWY Maciek Wojewódko			CORE WORK Martyna Wap			
18:15		PŁONĄCE POŚLADKI Kamil Kryński	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Marta Letko				
19:00	MAGIC 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	PŁASKI BRZUCH & SEKI POŚLADKI Małgorzata Chomczyk	ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr Sidun	JOGA Paweł Turecki	PILATES SHAPE Małgorzata Chomczyk	JOGA Paweł Turecki		
11:00							TRX Natalia Klymko
17:00	TABATA Alex Babich						
18:00	BUP Martyna Wap	18:15 TRENING MODELUJĄCY Julia Ziemińska	TABATA Kamil Kryński		FITNESS DANCE Natalia Klymko		
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
18:15							

CROSS TRENING, KETTELBELLS, BOKS

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:30			BOKS SEKCJA DAMSKA Grzegorz Apor		KETTLEBELLS Rafał Kukisz		
10:00		CROSS TRENING Aleks Babich					
10:15			CROSS TRENING Maciek Wojewódko				
17:00				CROSS TRENING Alex Babich			
17:30			BOKS SEKCJA DAMSKA Grzegorz Apor		KETTLEBELLS HARDSTYLE Maciej Wojewódko		
18:00		BOKS Grzegorz Apor		BOKS Grzegorz Apor			
18:30	CROSS TRENING 60 MIN Tomek Grochowski		CROSS TRENING 60 MIN Tomek Grochowski				
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
09:30	TRENING FUNKCJONALNY Rafał Kukisz			TRENING FUNKCJONALNY Rafał Kukisz			
11:30						TRENING FUNKCJONALNY Aleks/Kamil/Maciek/ Maciek/Aleks	TRENING FUNKCJONALNY Rafał/Rafał/Aleks/ Kamil/Rafał
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		
18:30	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		TRENING FUNKCJONALNY Alex Babich	TRENING FUNKCJONALNY Alex Babich			

magic
 FITNESS & WELLNESS
gym