

## SALA FITNESS

# GRAFIK

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30	TRENING OBWODOWY + STRETCHING Rafał Kukisz	TRENING OBWODOWY Mateusz Szymanowicz	TRENING OBWODOWY + STRETCHING Maciek Wojewódko	TRENING OBWODOWY Rafał Kukisz	TRENING OBWODOWY + STRETCHING Rafał Kukisz		
10:00						TRENING OBWODOWY Aleks/Aleks/Maciek/Rafał	TRENING OBWODOWY Aleks/Aleks/Kamil/Aleks
10:30				FITNESS BALL Rafał Kukisz			
11:00						FIT BODY Martyna Wap	FIT BODY Martyna Wap
12:00							MOBILITY 60min Martyna Wap
17:00				PONĄCE POŚLADKI Kamil Kryński			
17:15		TABATA Kamil Kryński					
18:15	TRENING OBWODOWY Maciek Wojewódko	PŁONĄCE POŚLADKI Kamil Kryński	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Marta Letko	X-CO Marta Letko			
19:15	MAGIC PUMP Martyna Wap	HIIT Martyna Wap	BUP Marta Letko	BODY SHAPE Małgorzata Chomczyk	TRENING OBWODOWY Maciej Wojewódko		
20:15	JOGA 60 min Agnieszka Trębicka			CIAŁO W 4D Trening Prozdrowotny Małgorzata Chomczyk			

## TIGUAR SHOW ROOM

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30	PLASKI BRZUCH & SEXI POŚLADKI Małgorzata Chomczyk	ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr Sidun	JOGA Paweł Turecki	PILATES SHAPE Małgorzata Chomczyk			
09:30		POCOVIDOWY POWRÓT DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ Piotr Sidun					
18:00	BUP Martyna Wap	18:15 TRENING MODELUJĄCY Julia Ziemińska	TABATA Kamil Kryński	CORE WORK Martyna Wap			
19:00	PILATES&STRETCHING Małgorzata Chomczyk	TRX Kamil Kryński	ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr Sidun				
19:15							
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Małgorzata Chomczyk						

## STUDIO INDOOR CYCLING

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30			PORANNY MAGIC RIDE Piotr Trusiewicz				
18:15	MAGIC RIDE Kasia Citko	MAGIC RIDE Piotr Trusiewicz	MAGIC RIDE Kasia Citko	MAGIC RIDE Anna Wysocka			

## CROSS TRENING, KETTELBELLS, BOKS

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:30			BOKS SEKCJA DAMSKA Grzegorz Apoń		KETTLEBELLS 50 MIN Rafał Kukisz		
10:00		CROSS TRENING Mateusz Szymanowicz					
10:15			CROSS TRENING Maciek Wojewódko				
17:00	KETTLEBELLS + TRENING BRZUCHA 60MIN Maciej Wojewódko	BODY BUILDING Rafał Kukisz		CROSS TRENING Mateusz Szymanowicz			
17:30			BOKS SEKCJA DAMSKA Grzegorz Apoń			KETTLEBELLS HARDSTYLE Maciej Wojewódko	
18:00		BOKS Grzegorz Apoń		BOKS Grzegorz Apoń			
18:30	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
09:30	TRENING FUNKCJONALNY Rafał Kukisz			TRENING FUNKCJONALNY Rafał Kukisz			
11:30						TRENING FUNKCJONALNY Aleks/Aleks/Maciek/Rafał	TRENING FUNKCJONALNY Aleks/Aleks/Kamil/Aleks
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński	HIIT CROSS Piotr Gruszewski	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński	HIIT CROSS Piotr Gruszewski	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		