

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	TRENING OBWODOWY
10:30				FITNESS BALL Rafał Kukisz			
11:00						FIT BODY Martyna Wap	FIT BODY Martyna Wap
12:00							MOBILITY 30min 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 Maciek 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	PŁASKI BRZUCH & SEXI POŚLADKI Małgorzata Chomczyk	ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr Sidun	JOGA Paweł Turecki	PILATES SHAPE Małgorzata Chomczyk			
17:00			MAGIC JUMP Trampoliny Roksana Czerwińska				
18:00	BUP Martyna Wap		TABATA Kamil Kryński	CORE WORK Martyna Wap			
19:00	PILATES&STRETCHING Małgorzata Chomczyk		ZDROWY KRĘGOSŁUP Piotr Sidun				
19:15		TRX Kamil Kryński					
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Małgorzata Chomczyk		ZUMBAR Asia Potocka-Ostaszewska				

## STUDIO INDOOR CYCLING

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

## CROSS TRENING, KETTELBELLS, BOKS

GODZINA/ DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:30					KETTLEBELLS 50 MIN Rafał Kukisz		
10:00		CROSS TRENING Mateusz Szymanowicz					
10:15			CROSS TRENING Maciek Wojewódko				
17:00	KETTLEBELLS + TRENING BRZUCHA 60MIN Maciek Wojewódko	BODY BUILDING Rafał Kukisz		CROSS TRENING Mateusz Szymanowicz			
17:30					KETTLEBELLS HARDSTYLE Maciek Wojewódko		
18:00		BOKS Grzegorz Apoń		BOKS Grzegorz Apoń			
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	TRENING FUNKCJONALNY
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		
18:30	TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński	TRENING FUNKCJONALNY Rafał Kukisz		TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński			
19:00			TRENING FUNKCJONALNY Rafał Kukisz				