

DUŻA SALA FITNESS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:15	TRENING OBWODOWY Mateusz Baranowski	TRENING OBWODOWY Konrad Rząca	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz		TRENING OBWODOWY Marcin Kuczyński		
08:30				ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia Chomezyk		GODZ. 9:00 PŁASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	
17:00	REEBOK BAR Ania Dawidziuk	TABATA Kamil Kryński		TRENING BIKINI FITNESS Małgorzata Chomezyk	PERFECT BODY Ania Borowska	10:00 TRENING OBWODOWY Marcin Cz./Lukasz/Kamil/Darek	10:30 TRENING OBWODOWY Marcin Cz./Lukasz/Kamil/Darek
18:00	TRENING OBWODOWY Magda Mlynarska	REEBOK BAR Kasia Kostro	TRENING OBWODOWY Kamil Kryński	X-Co Kasia Kostro	BUP Iza Bartoszek		
19:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Gosia Chomezyk	ZUMBA Asia Potocka	REEBOK BAR Ania Wysocka	TRENING OBWODOWY Ewelina Kryńska	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz		
20:00	JOGA Ula Sienkiewicz	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz	FUNKCJONALNY STRETCHING DLA KRĘGOSŁUPA Gosia Chomezyk	JOGA Justyna Bandurska	-----		
TIGUAR SHOW ROOM							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30	X-Co Agata Terebun	PILATES Małgosia Chomezyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Ania Dawidziuk	PERFECT BODY Ania Dawidziuk	PŁASKI BRZUCH Małgorzata Chomezyk		
09:00							
17:00	X-CO Kasia Kostro	PILATES Kasia Kostro	JUMPING FROG Gosia Raciborska	PILATES Kasia Kostro	-----		
18:00	Functional Step&Floor Ania Dawidziuk	----	TBC –TOTALNIE BOSKIE CIAŁO Wiola Niechwiełowicz	TRX Kamil Kryński	-----		
19:00	BUP Marta Letko	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Marta Letko	BUP Iza Bartoszek	PŁASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	BOSU PŁASKI BRZUCH Iza Bartoszek		
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Marta Letko						
INDOOR CYCLING							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30	-----	MAGIC RIDE (PŚ) Ania Wysocka	-----	MAGIC RIDE (PŚ) Tomek Pietrzycki	-----		
18:15:00	BASIC RIDE SUUNTO (PP) Kasia Cítko	INTERVAL SUUNTO(PŚ) Ania Wysocka	MAGIC RIDE (PŚ) Kasia Cítko	BASIC RIDE SUUNTO (PP) Anna Wysocka	-----		
SPORTY WALKI							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
06:45:00		CROSS TRENING 50 min Konrad Rząca					
08:30:00						CROSS TRENING Lukasz Burnos	
10:00:00				CROSS TRENING Lukasz Burnos			
16:30	TRENING BRZUCHA 20 MIN Magda Mlynarska	KETTLEBELLS 20 MIN Drek Achramowicz	TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Kryński	TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Kryński		KETTLEBELLS 20 MIN Drek Achramowicz	
17:00		TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Avhramowicz			TRENING BRZUCHA 20 MIN Ewelina Kryńska	TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Avhramowicz	
17:30:00				KETTLEBELLS 50 MIN Mateusz Baranowski	CROSS TRENING 50 min Lukasz Burnos		
18:00	TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Kryński	BOKS Grzegorz Apoń					
18:30	CROSS TRENING 90 min Mateusz Baranowski			CROSS TRENING 50 min Mateusz Baranowski		CROSS TRENING 50 MIN Mateusz Baranowski	
19:00		CROSS TRENING 50 min Mateusz Baranowski					
19:30:00							
FUNCTIONAL ZONE							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30			TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko				
09:30	TRENING FUNKCJONALNY Mateusz Baranowski				TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński		
10:15		TRENING FUNKCJONALNY Konrad Rząca		TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko			
11:30						TRENING FUNKCJONALNY Marcin Cz./Lukasz/Kamil/Darek	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Cz./Lukasz/Kamil/Darek
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Mateusz Baranowski		TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński		TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		
18:30	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko			
19:45	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko	TRENING FUNKCJONALNY Mateusz Baranowski	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko			