

DUŻA SALA FITNESS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30:00	TRENING OBWODOWY Mateusz Baranowski	TRENING OBWODOWY Konrad Rząca	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz	ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia Chomczyk	TRENING OBWODOWY Marcin Kuczyński		
09:00:00						PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	
10:00:00						10:00 TRENING OBWODOWY Ewelina/Konrad/Marcin K./Marcin Cz.	10:30 TRENING OBWODOWY Konrad/Mateusz/Magda/ Lukasz
17:00	REEBOK BAR Ania Dawidziuk	TABATA Kamil Kryński		TRENING BIKINI FITNESS Małgorzata Chomczyk	ZDROWY KRĘGOSŁUP Ania Borowska	TRENING OBWODOWY Kamil/Darek/Lukasz	TRENING OBWODOWY Konrad/Mateusz/Magda/ Lukasz
18:00	TRENING OBWODOWY Magda Mlynarska	REEBOK BAR Kasia Kostro	TRENING OBWODOWY Kamil Kryński	X-Co Kasia Kostro	-----		
19:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Gosia Chomczyk	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 Chomczyk	JOGA Justyna Bandurska	-----		
TIGUAR SHOW ROOM							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30	X-Co Agata Terebun	PILATES Małgosia Chomczyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Ania Dawidziuk	PERFECT BODY Ania Dawidziuk	PLASKI BRZUCH Małgorzata Chomczyk		
09:00							
17:00	X-CO Kasia Kostro	PILATES Kasia Kostro		PILATES Kasia Kostro	-----		
18:00	Functional Step&Floor Ania Dawidziuk	----	TBC –TOTALNIE BOSKIE CIAŁO Wiola Niechwiedowicz	TRX Kamil Kryński	BUP Iza Bartoszek		
19:00	BUP Marta Letko	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Marta Letko	BUP Iza Bartoszek	PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	BOSU PLASKI BRZUCH Iza Bartoszek		
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Gosia Chomczyk						
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 Ciłko	INTERVAL SUUNTO(PŚ) Ania Wysocka	MAGIC RIDE (PŚ) Kasia Ciłko	BASIC RIDE SUUNTO (PP) Anna Wysocka	-----		
SPORTY WALKI							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
06:45:00		WCZEŚNIEJSZE ZAPISY W RECEPCJI CROSS TRENING 50 min Konrad Rząca					
08:30:00							CROSS TRENING Lukasz Burnos
09:00:00				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 Achramowicz			TRENING BRZUCHA 20 MIN Ewelina Kryńska		TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Achramowicz
17:30:00				KETTLEBELLS 50 MIN Mateusz Baranowski			
18:00	TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Kryński		BOKS Grzegorz Apoń				
18:30	CROSS TRENING 90 min Konrad Rząca			CROSS TRENING 50 min Mateusz Baranowski			
19:00			CROSS TRENING 50 min Mateusz Baranowski		CROSS TRENING 50 min Lukasz Burnos		CROSS TRENING 50 MIN Lukasz Burnos
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 Ewelina/Konrad/Marcin K./Marcin Cz.	TRENING FUNKCJONALNY Konrad/Mateusz/Magda/ Lukasz
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński		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	TRENING FUNKCJONALNY Magda Mlynarska		
19:45	TRENING FUNKCJONALNY Lukasz Wilamowski	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko	TRENING FUNKCJONALNY Lukasz Wilamowski	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko			